ERGOMETER

Ergomètre
Ergometro
Οδηγίες Συναρμολόγησης
Ergométer
Ergometer

circular S9
STUDIO-ERGOMETER

Artikel-Nr./*N° de réf. N. art.*/ Αριθμός κιβωτίου/Cikkszám/ *Št. art.* 33349

AT CH
- **Montageanleitung**
- **Bedienungsanleitung**
- **Trainingsanleitung**
- Notice de montage
- Notice d'utilisation
- Notice d'entraînement
- Istruzioni di montaggio
- Istruzioni per l'uso
- Istruzioni per l'allenamento

GR
- *Οδηγίες Συναρμολόγησης*
- *Οδηγίες Χρήσης*
- *Οδηγίες Προπόνησης*

HU
- Szerelési utasítás
- Kezelési utasítás
- Edzési utasítás

SLO
- Navodila za montažo
- Navodila za uporabo
- Navodila za vadbo

designed in Austria

LGA GS

CE

11/2009

Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!
En cas d'utilisation commerciale de l'appareil, le constructeur exclut toute exigence de garantie vis- à-vis du client !
Per l'uso commerciale dell'apparecchio il produttore declina ogni responsabilità e qualsiasi richiesta di intervento in garanzia da parte dell'utente!
Σε περίπτωση επαγγελματικής χρήσης του μηχανήματος, ο κατασκευαστής αποκλείει κάθε εγγύηση και απαίτηση της εγγύησης προς τον πελάτη!
A berendezés kereskedelmi felhasználása esetén a gyártó a felhasználó minden garanciális és szavatossági igényét kizárja!

crane® SPORTS

AT CH

Inhalt / Contenu

Symbol-Erklärung

Explication des symboles/Legenda/ Jelmagyarázat / Επεξήγηση Συμβόλων/ Razlaga simbolov

HINWEIS: Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

REMARQUE: Attire l'attention du lecteur de la notice d'utilisation sur des informations et des remarques importantes.

INDICAZIONE: Questo simbolo richiama l'attenzione su informazioni ed indicazioni importanti durante la lettura del manuale di istruzioni.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εφιστά την προσοχή σας κατά τη διάρκεια της ανάγνωσης των οδηγιών λειτουργίας σε σημαντικές πληροφορίες και σχόλια

FONTOS: ez a jel a használati utasításban a lényeges információkat és hivatkozásokat jelzi

NAMIG: Pri branju navodil za uporabo vas opozori na pomembne informacije in napotke.

ACHTUNG: Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

ATTENTION: Contient des remarques importantes pour éviter des dommages sur l'appareil.

ATTENZIONE: Questo simbolo riporta indicazioni importanti per evitare di danneggiare l'apparecchio.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Περιέχει σημαντικές σημειώσεις για την αποφυγή ζημιών στο μηχάνημα

FIGYELEM: Fontos utasítások a készülék károsodásának elkerülésére

POZOR: Vsebuje pomembne napotke za preprecitev okvar na napravi.

WARNUNG: Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

AVERTISSEMENT: Contient des remarques importantes pour éviter des dommages corporels (blessures).

AVVERTENZA: Questo simbolo riporta informazioni importanti per evitare danni all'utente (lesioni).

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Περιέχει σημαντικές σημειώσεις για την αποφυγή προσωπικών βλαβών (τραυματισμών).

FIGYELMEZTETÉS: A személyi sérülések elkerülésére vonatkozóan tartalmaz fontos utasításokat

OPOZORILO: Vsebuje pomembne napotke za preprečitev telesnih okvar (poškodb).

Inhalt

Das Trainingsgerät

Sicherheitshinweise / Verpackung / Entsorgung 4
Kleinteile/Blisterkarte 5
Ausstattung/Lieferumfang/Hotline 6

Die 8-Schritte-Montage

1. Überprüfen des Lieferumfanges 7
2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes 8
3. Montage des Sattels 9
4. Montage der Lenkersäule 10
5. Montage des Lenkers und des Computers 11
6. Montage des Trinkflaschenhalters 12
7. Montage der Pedale 12
8. Stromversorgung und Endkontrolle 12

Trainingshinweise 13/14

Was Sie sonst noch wissen sollten

Transport/Bewegen des Gerätes 15
Einstellen der richtigen Sitzposition 15
Fehlersuche 16
Kalibrierung, Pflege und Wartung 16

Garantie, Service, Hotline 17

Wirbelstrom-Bremssystem 17

Ersatzteileliste

(inkl. Explosionszeichnung) 88/89

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

Contenu

L'appareil d'entraînement

Consignes de sécurité/Emballage/ Elimination 18
Petites pièces/Carte sous blister 19
Équipement/Étendue de la livraison/ Service téléphonique 20

L'assemblage en 8 étapes

1. Vérifier l'étendue de la commande 21
2. Montage des pieds avant et arrière 22
3. Montage de la selle 23
4. Montage de la colonne de guidon 24
5. Montage du guidon et de l'ordinateur 25
6. Montage du porte-bouteille 26
7. Montage des pédales 26
8. Alimentation électrique et contrôle final 26

Instructions d'entraînement 27/28

Ce que vous devez encore savoir

Réglage de la bonne position 29
Transport/Déplacement de l'appareil 29
Recherche d'erreurs 30
Soin et entretien 30

Système de frein à induction 31

Garantie, Service, Service téléphonique 31

Liste des pièces de rechange (y compris vue éclatée) 88/90

REMARQUE : Sous réserve d'erreurs de composition et de modifications!

Indice / *Tartalomjegyzék* / Περιεχόμενα

Indice

L'apparecchio da allenamento

Avvertenze per la sicurezza/Imballaggio/ Smaltimento 32
Minuteria/Confezione blister 33
Dotazione/Oggetto della fornitura/ Hotline 34

Il montaggio in 8 fasi

1. Verifica dell'oggetto della fornitura 35
2. Montaggio dei piedi di appoggio anteriore e posteriore 36
3. Montaggio della sella 37
4. Montaggio del tubo del manubrio 38
5. Montaggio del manubrio e del computer 39
6. Montaggio del portaborraccia 40
7. Montaggio dei pedali 40
8. Alimentazione elettrica e controllo finale 40

Indicazioni per l'allenamento 41/42

Altre notizie utili

Trasporto/Movimentazione dell'apparecchio 43
Impostazione della corretta posizione a sedere 43
Pulizia e manutenzione 44
Ricerca errori 44

Sistema di frenatura a corrente di Foucault 45

Garanzia, service, hotline 45

Elenco parti di ricambio (compreso spaccato) 88/91

Salvo modifiche ed errori di stampa!

Περιεχόμενα

Το Μηχάνημα Προπόνησης

Οδηγίες ασφάλειας/συσκευασία/απόρριψη 46
Μικρά κομμάτια / Κάρτα μπλίστερ 47
Εξοπλισμός / Παράδοση / Γραμμή άμεσης επικοινωνίας 48

Τα 8 βήματα της συναρμολόγησης

1. Εξετάστε τα παραδοτέα 49
2. Συναρμολόγηση του μπροστινού και του πίσω ποδιού βάσης 50
3. Συναρμολόγηση της σέλας 51
4. Συναρμολόγηση του σωλήνα στήριξης του τιμονιού 52
5. Συναρμολόγηση του τιμονιού και του υπολογιστή 53
6. Συναρμολόγηση του στηρίγματος του μπουκαλιού 54
7. Συναρμολόγηση των πεταλιών 54
8. Εφοδιασμός ρεύματος και τελική επιθεώρηση 54

Οδηγίες Προπόνησης 55/56

Τι άλλο πρέπει να γνωρίζετε

Μεταφορά / Μετακίνηση του μηχανήματος 57
Ρύθμιση της σωστής θέσης καθίσματος 57
Αναζήτηση λαθών 58
Βαθμονόμηση, Συντήρηση και Επισκευή 58

Εγγύηση, Σέρβις, Γραμμή άμεσης επικοινωνίας (Hotline) 59

Σύστημα πέδισης με δινορεύματα 59

Κατάλογος Ανταλλακτικών
(συμπεριλαμβάνεται σχέδιο σε μεγέθυνση) 88/92

ΣΗΜΕΙΩΣΗ Με επιφύλαξη για τυπογραφικά λάθη και τροποποιήσεις!

Tartalomjegyzék

Az edzőberendezés

Biztonsági előírások / csomagolás / ártalmatlanítás (hulladékkezelés) 60
Apró alkatrészek/ bliszter 61
Felszerelés/ szállítási terjedelem/ forró drót 62

A nyolc lépéses szerelés

1. a szállítási terjedelem ellenőrzése 63
2. az elülső és a hátsó lábak felszerelése 64
3. a nyereg felszerelése 65
4. a kormányoszlop felszerelése 66
5. a kormány és a számítógép felszerelése 67
6. a kulacstartó felszerelése 68
7. a pedálok felszerelése 68
8. áramellátás és végellenőrzés 68

edzési utasítások 69/70

Amit még tudnia kell

Szállítás, a berendezés mozgatása 71
A helyes üléshelyzet beállítása 71
Hibakeresés 72
Kalibrálás, ápolás, karbantartás 72

Garancia, szerviz, forró drót .. 73

Örvényáramú fékrendszer 73

Pótalkatrészek (robbantott ábra) 88/93

FONTOS: változások és gépelési hibák lehetségesek!

Vsebina

Vadbeno orodje

Varnostna navodila/Embalaža/ Odstranjevanje odpadkov 74
Manjši deli/kartica 75
Oprema/obseg dobave/servisna številka ... 76

Montaža v 8 korakih

1. Preverjanje obsega dobave 77
2. Montaža sprednjega in zadnjega podnožja 78
3. Montaža sedeža 79
4. Montaža krmilnega droga 80
5. Montaža krmila in računalnika 81
6. Montaža držala steklenice 82
7. Montaža pedal 82
8. Električni priključek in končna kontrola 82/83

Navodila za trening 83/84

Kaj je še potrebno vedeti

Prevoz/premikanje naprave 85
Nastavitev pravilnega položaja sedeža 85
Nega in vzdrževanje 86
Iskanje napak 86

Garancija, servis, servisna številka 87

Zavorni sistem na vrtinčni tok .. 87

Seznam rezervnih delov (vklj. prikaz razstavljenega stanja) 88/94

NAMIG: Pridržujemo si pravico do napak in sprememb!

AT CH

Sicherheitshinweise / Verpackung / Entsorgung

WICHTIG !
→ Machen Sie sich vor der Inbetriebnahme des Gerätes mit der Montage-, Bedienungs- und Computeranleitung sowie den Trainings- und Sicherheitshinweisen vertraut.
→ Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
→ Die Anleitung sollte an einem sicheren Platz aufbewahrt werden.
→ Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/5 SA/HA und ist GS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 2004/108/EG und EN 55081-1). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

Dieses Trainingsgerät ist für Personen, welche einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

Sicherheitshinweise

Folgende Hinweise sind unbedingt zu beachten und zu befolgen:

→ Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät und soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen aufgestellt werden.
→ Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
→ Der Tretwiderstand Ihres Gerätes kann über die Computertasten (+/–) reguliert werden. Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
→ Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computerdisplay angezeigt (max. 400 W).
→ Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
→ Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen (waagerechten) Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
→ Steigen Sie nicht auf den Sattel oder andere Teile des Gerätes.
→ Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1 m).
→ Die Mindesteinstecktiefe der Sattelstütze laut Anleitung ist unbedingt zu beachten.
→ Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
→ Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
→ Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
→ Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
→ Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
→ Nicht geeignet für körperlich oder geistig behinderte Personen.
→ Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, von Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine, für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
→ Halten Sie Verpackungsbeutel und -folien von Babys und Kleinkindern fern, es besteht Erstickungsgefahr!
→ Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
→ Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
→ Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
→ Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
→ Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
→ Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.
→ Benutzen Sie das Gerät nur so, wie es in der Anleitung beschrieben ist.
→ Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
→ Es ist sicherzustellen, dass unbeaufsichtigte Kinder vom Trainingsgerät ferngehalten werden.
→ Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.
→ WARNUNG: Systeme der Herfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zu Tod führen. Bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training beenden.

Trinkflasche

→ Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!
→ Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:
→ Außenverpackung aus Pappe
→ Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
→ Folien und Beutel aus Polyethylen (PE)
→ Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Entsorgung

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften!

Entsorgung des Altgerätes: Beachten Sie beim Entsorgen des Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften. In Deutschland fällt dieses Gerät unter die Elektroschrottverordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Deutschland entsorgt bzw. abgegeben werden.

Stromversorgung

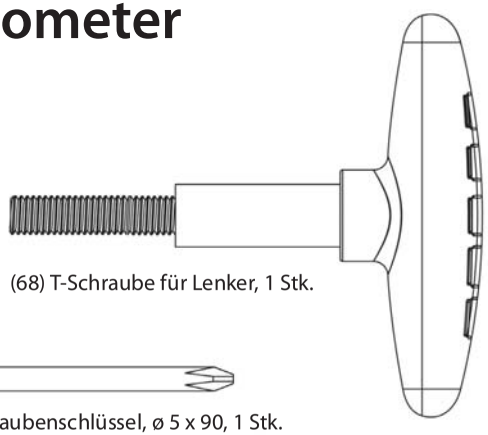
→ Der Anschluss des Gerätes darf nur an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose mit der auf dem Typschild angegebenen Netzspannung erfolgen. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Verbinden Sie immer zuerst das Netzkabel mit dem Gerät und stecken Sie dann den Netzstecker in die Steckdose. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

Kleinteile / Blisterkarte

Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen. Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.

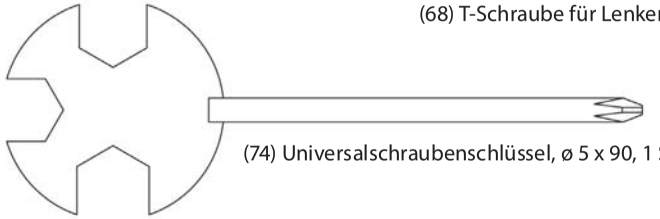
Circular S9 Studio-Ergometer

(83) Unterlegscheibe, ø 8, 1 Stk.

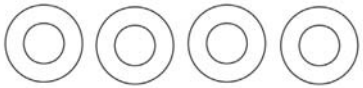


(68) T-Schraube für Lenker, 1 Stk.

(32) Federring, ø 8, 5 Stk.

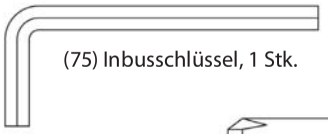


(74) Universalschraubenschlüssel, ø 5 x 90, 1 Stk.



(71) Unterlegscheibe, ø 8x2, 4 Stk.

(73) Schraube für vorderen & hinteren Standfuß M8x35, 4 Stk.



(75) Inbusschlüssel, 1 Stk.

(69) Schraubenschlüssel, 1 Stk.

Ausstattung

Circular S9 Studio-Ergometer – Ausstattungsmerkmale

Beleuchteter EASY-CONTROL-Trainingscomputer

- **integrierte Hilfefunktion-Menüführung**
  extragroßes Textfeld informiert über den nächsten Bedienschritt
- große, übersichtliche Computertasten
- ein Knopfdruck und Programm ist gewählt
- farbig-beleuchteter Computer
- LCD-Anzeige in deutscher Sprache

Funktionen:
Strecke in km, Zeit, Geschwindigkeit, Watt, Puls, Umdrehungen pro Minute, Ca. Energieverbrauch in Kilojoule, BMI (Body-Mass-Index), BMR (Basal Metabolic Rate), Fitnessnote/ Erholungspulsmessung, Körperfett-Messung

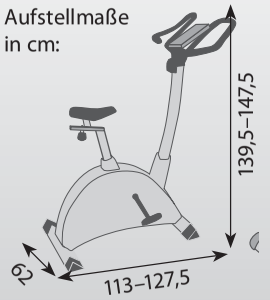
Programme:
- Schnellstart-Programm
- manuelles Programm
- Zielpuls-Programm
- Test-Programm
- Individual-Programm
- wattgesteuertes Trainingsprogramm (drehzahlunabhängig)
- Intervall-Programm mit wählbarer Intensitätsstufe
- Bergfahrt-Programm mit wählbarer Intensitätsstufe
- BMI-, BMR-, Körperfett-Messprogramm

Computer mit integrierter Hilfefunktion-Menüführung
eingebautes Empfangsteil für Herzfrequenzsender – geeignet für fast alle gängigen Sender (Sender im Lieferumfang nicht enthalten)
ergonomischer Lenker mit HIGH-DENSITY-MOOSGUMMI überzogen
Komfort-Sattel horizontal, vertikal und in der Neigung verstellbar
Sattelstütze mit Spezialklemme, damit auch jeder handelsübliche Fahrradsattel verwendet werden kann
inkl. Trinkflasche mit Maßangabe und Trinkflaschenhalter
Pulsmessung erfolgt über Handkontakt-Sensoren am Lenker
• Stahlrahmen aus stabilem D-Shape- Rohrsatz
• Schwungscheibenset aus Spezialstahl: ca. 8,1 kg
• Ergoshape-Gewichtspedale mit Sicherheitsriemen garantieren einen noch stabileren Halt und runderen Tritt
• Sicherheitsfreilauf
• Tretwiderstand in 32 Stufen über den Computer steuerbar (max. 400 Watt)
• Keilriemenantrieb für besonders leisen und gleichmäßigen Rundlauf
Transportrollen
Stromversorgung
über steckbares Netzkabel
und integrierten Netzadapter
integrierter, automatischer Bodenniveau-Ausgleich

Gewicht:
ca. 39 kg

Max.
Belastbarkeit:
150 kg

Aufstellmaße
in cm:



Lieferumfang

- → Einzelteile entsprechend der Teileliste
- → Montagewerkzeug
- → Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung
- → CD-ROM
- → Bedienungsanleitung Computer

Hotline

Service
Für technische Auskünfte und Beratung zu diesem Gerät steht Ihnen unsere Service-Hotline unter folgender Nummer zur Verfügung. RC Sportgeräte Service
Service Österreich:
→ **Telefon: 0800/808015**
→ E-Mail: office@rc-sportgeraete.de
Service Schweiz:
→ **Telefon: 0800/11 66 88**
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Bitte beachten Sie: Unter dieser Hotline wird keine Beratung zur Trainingsplanungs- und Traininigsauswertungs-Software angeboten.

Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software:
Beratungen und Informationen zu den auf der CD-ROM befindlichen Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software sind ausschließlich unter folgender kostenpflichtiger Nummer möglich:
→ **Telefon: 0180 / 50 20 307 (€ 0,14 / Min.)**
→ E-Mail: service@rc-sportgeraete.de
Bitte beachten Sie: Aus rechtlichen Gründen ist seitens der Hotline keine Trainingsberatung möglich und es werden keine gesundheitlichen Ratschläge erteilt.

Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: Circular S9 Studio-Ergometer
Art.-Nr.: 33349

1. Überprüfen des Lieferumfanges

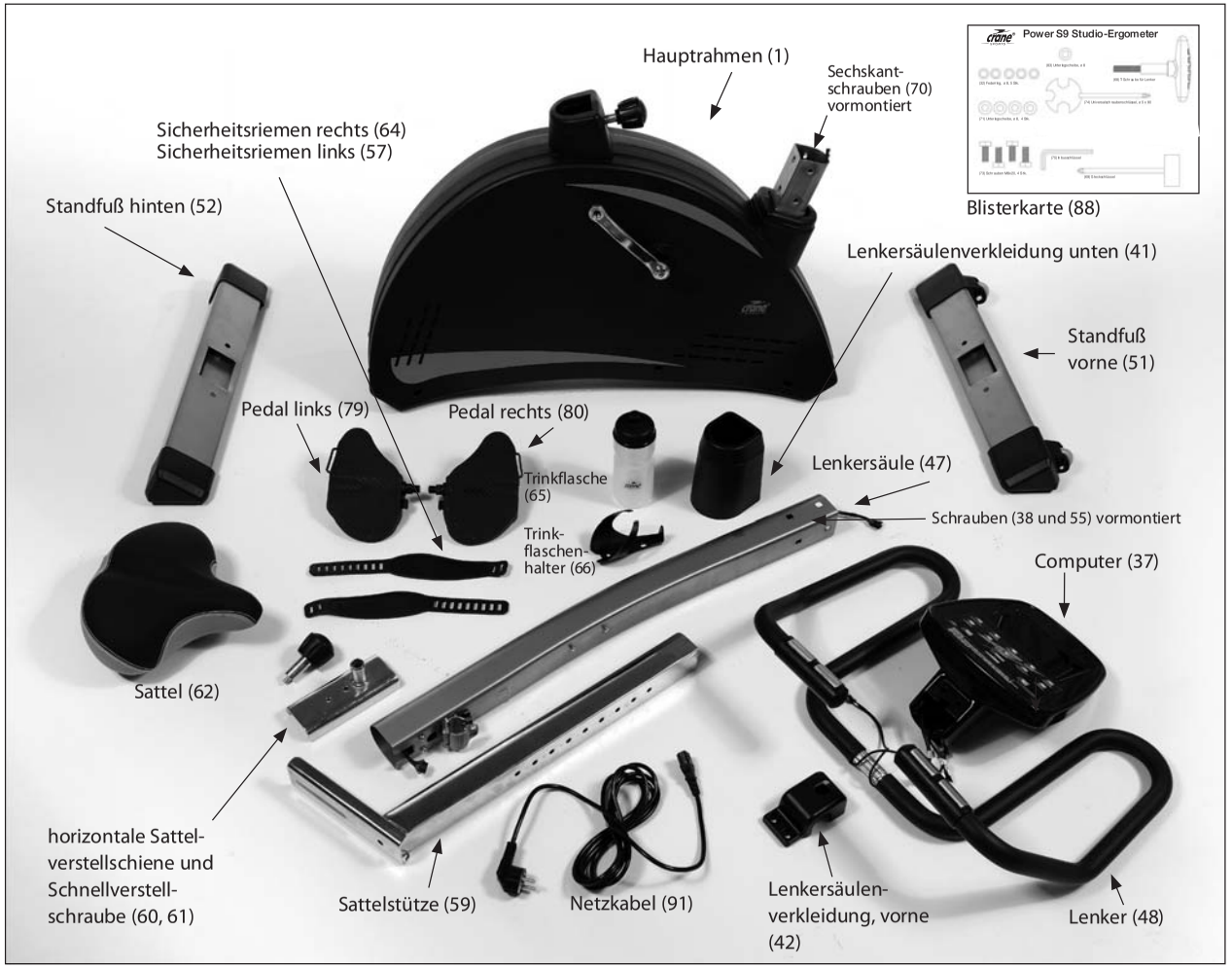
→ Packen Sie alle Einzelteile sorgfältig aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
Um ein Zerkratzen des Bodens zu vermeiden, benutzen Sie eine geeignete Unterlage.

→ Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine flache Unterlage und achten Sie auf einen stabilen Stand.

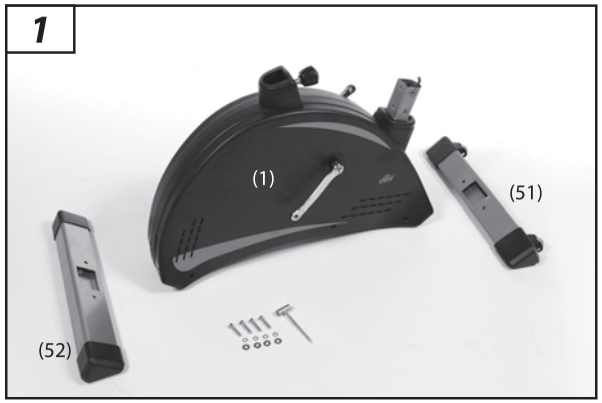
→ Achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

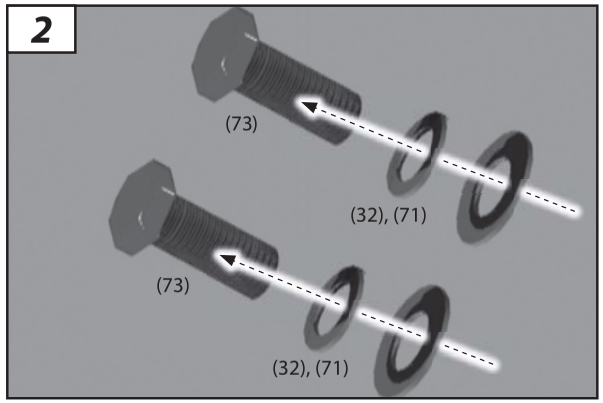
→ Bevor Sie mit der Montage beginnen, machen Sie sich nochmals mit allen abgebildeten Einzelteilen vertraut.

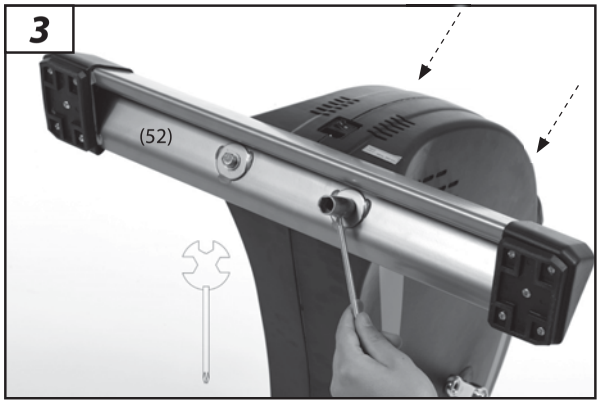
→ Nehmen Sie für die Montage der Standfüße die Hilfe einer zweiten Person in Anspruch.

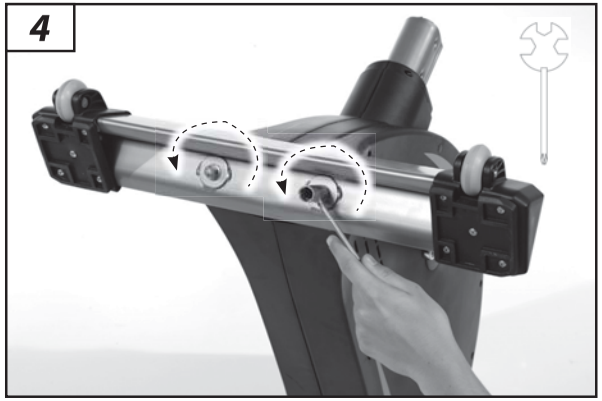


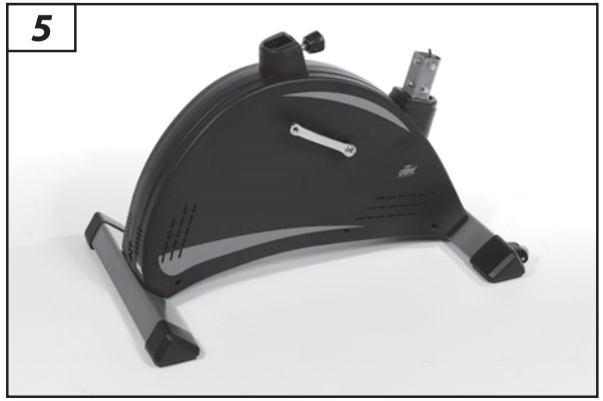
2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes











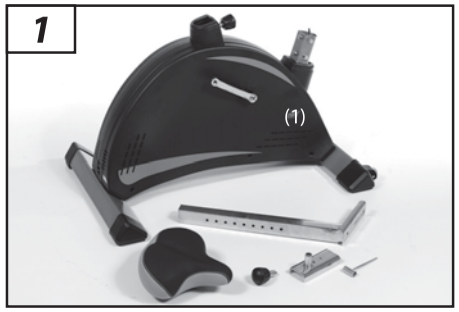
Nehmen Sie jeweils den Standfuß (51) und (52), fixieren Sie ihn mit je 2 Unterlegscheiben (71), 2 Federringen (32) und 2 Sechskant-Schrauben (73) mit Hilfe des Universal-schraubenschlüssels (74) am Hauptrahmen (1).

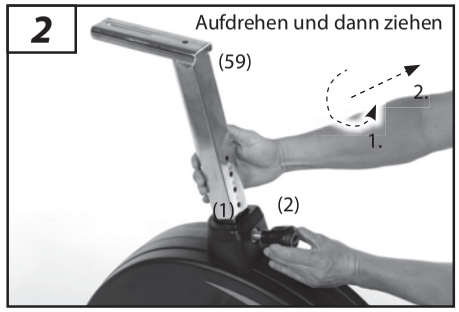
Achten Sie darauf, dass die Transportrollen zum Boden zeigen!
Die beiden elastischen Standfuß-Endkappen gewährleisten den automatischen Ausgleich von leichten Bodenunebenheiten!

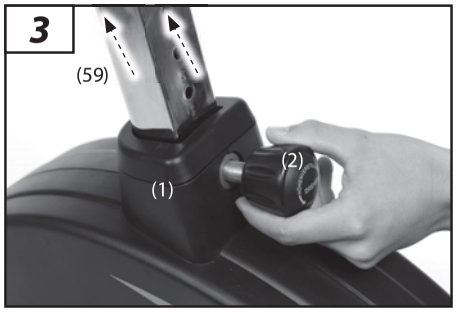
Bei diesem Montageschritt bedarf es der Zuhilfenahme einer zweiten Person, die das Gerät sicher hält.

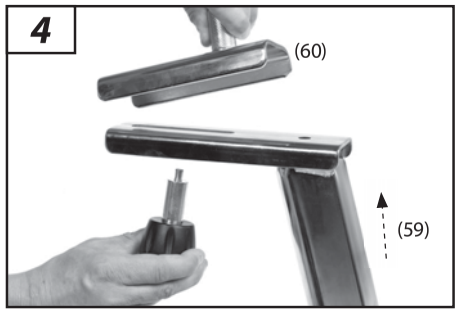
Montieren Sie als erstes den hinteren Standfuß (52).

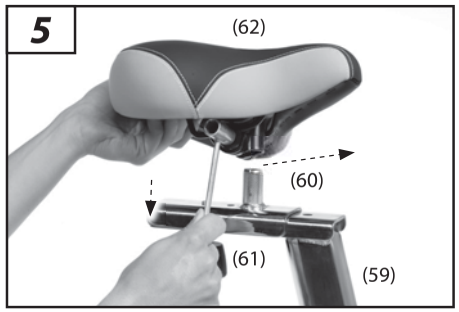
3. Montage des Sattels











Schieben Sie die Sattelstütze (59) in den Hauptrahmen (1). Fixieren Sie diese mit dem Schnellverstellknopf (2). Für die Montage der horizontalen Verstellschiene (60) sollte die Sattelstütze (59) bis zur Markierung „MAX" herausgezogen werden. Setzen Sie die horizontale Sattelverstellschiene (60) auf die Sattelstütze (59) auf und befestigen diese unten mit Hilfe der Schnellverstellschraube (61). Mit Hilfe des Schraubenschlüssels (69) befestigen Sie nun den Sattel (62) waagrecht an der Sattelschiene (60).

Die Sattelstütze darf nur bis zur »MAX«-Markierung herausgezogen werden!

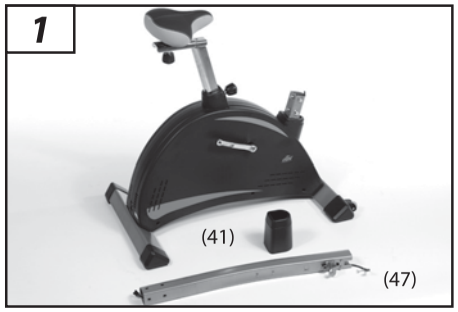
Die Schrauben fest anziehen, damit der Sattel während des Trainings nicht kippen kann.

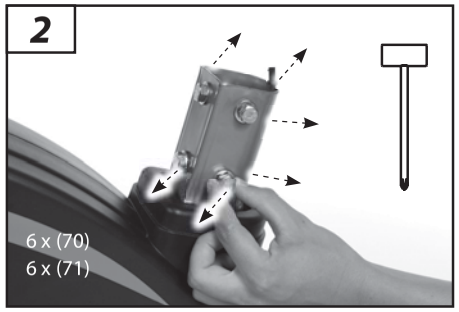
1. Als Hilfe zur exakten, waagrechten Ausrichtung des Sattels kann eine handelsübliche Wasserwaage dienen (nicht im Lieferumfang enthalten).

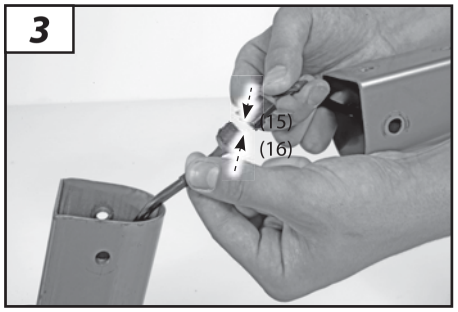
2. Mit Hilfe der Schnellverstellschraube (61) können Sie die für Sie bequemste Sitzposition einstellen. Genauere Informationen zur Einstellung der optimalen Sitzposition finden Sie im Kapitel »Einstellen der Sitzposition«.

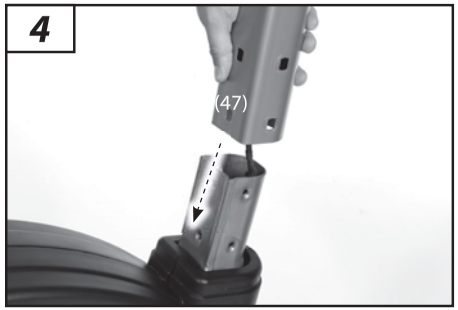
3. Ihr Sattel verfügt über eine sogenannte »Universal-Sattelklemme« und kann somit problemlos gegen jeden handelsüblichen Fahrradsattel ausgetauscht werden.

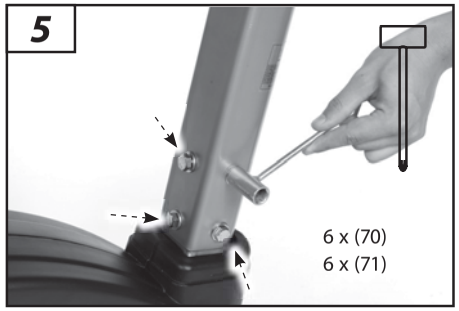
4. Montage der Lenkersäule











Schrauben Sie die 6 vormontierten Sechskantschrauben (70) mit den 6 gebogenen Unterlegscheiben (71) aus dem Hauptrahmen (1) heraus. Jetzt schieben Sie die Verkleidung (41) vorsichtig auf die Lenkersäule (47), führen diese nahe an den Hauptrahmen (1) heran und verbinden die beiden Computerkabel (15, 16) miteinander. Stecken Sie die Lenkersäule (47) vorsichtig auf den Hauptrahmen (1), achten Sie darauf, dass keine Kabel überstehen, fixieren die Säule mit den Sechskantschrauben (70) und bringen die Verkleidung (41) in die Endposition.

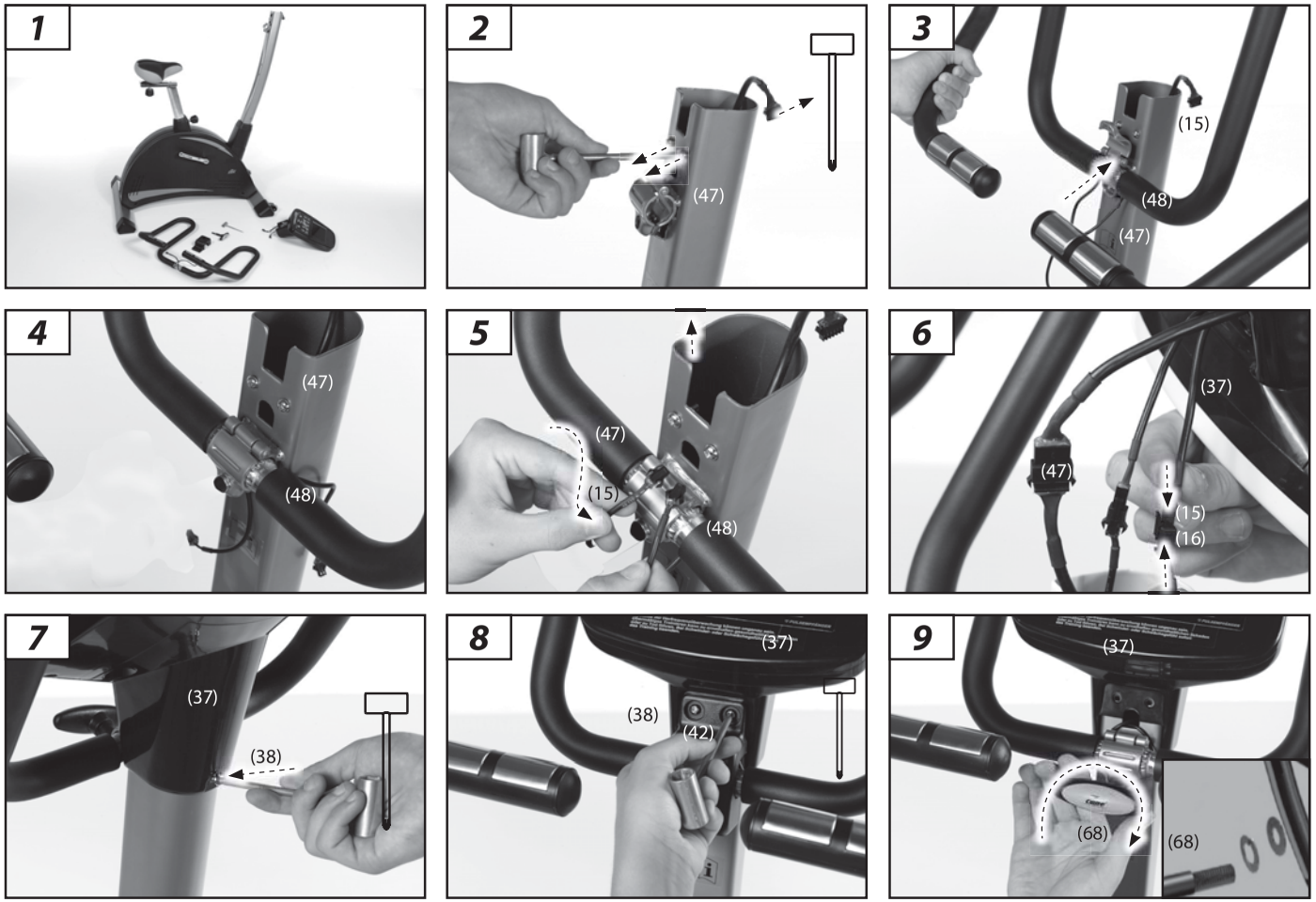
1. Achten Sie auf eine ordentliche und feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer (37) erfolgt. Die Kabelverbindung muss sich an der Rahmen-Innenseite befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da ansonsten die Kabel beim Einschieben beschädigt werden könnten.

5. Montage des Lenkers und des Computers

Schrauben Sie zunächst die 3 vormontierten Schrauben (38) aus der Lenksäule (47) heraus. Halten Sie jetzt den Lenker (48) an die Halteklemme und verschließen Sie diese sorgfältig. Führen Sie die beiden Handpulskabel in die Lenkersäule (47), bis sie oben herausstehen. Das Computerkabel (15) verbinden Sie jetzt mit dem Lenker (48) und der Säule (47), indem Sie den großen und die beiden kleineren Klinkenstecker jeweils mit ihren Gegenstücken verbinden. Achten Sie auch hier auf eine einwandfreie Signalübertragung durch eine feste Kabelverbindung. Jetzt stecken Sie den Computer auf die Lenkersäule und fixieren ihn auf der Rückseite mit einer der Schrauben (38). Auf der Vorderseite fixieren Sie die Lenker-Verkleidung vorne (42) mit den 2 Schrauben (38). Als letztes stecken Sie nun den Federring (32) und dann die Unterlegscheibe (83) auf die T-Schraube (68) und bringen diese an. Die T-Schraube sorgt dafür, dass Sie ganz leicht den Lenker in die von Ihnen gewünschte Neigungsposition bringen können.

Achten Sie darauf, dass der Lenker mit der T-Schraube (68) immer fest an der Lenkersäule (47) befestigt ist.

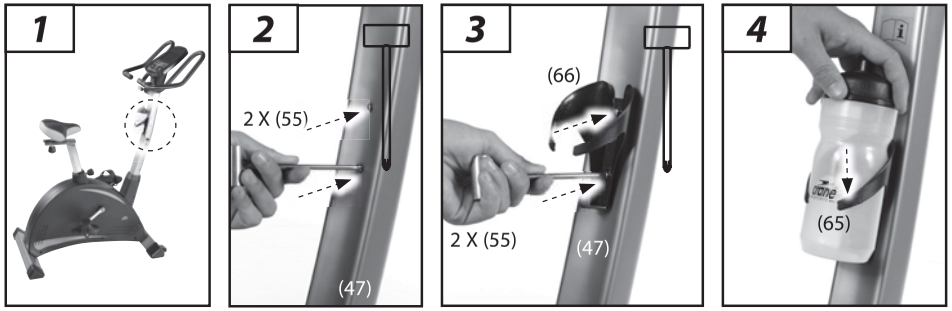
Das Computerkabel (15) dient der Steuerung des Tretwiderstandes und der Übermittlung von Funktionswerten, wie z. B. Geschwindigkeit oder Trittfrequenz, an den Computer (37).



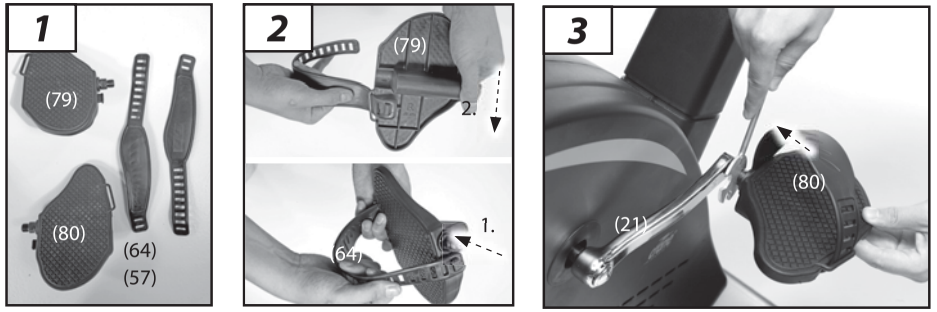
6. Montage des Trinkflaschenhalters

Schrauben Sie die 2 vormontierten Inbusschrauben (55) aus der Lenkersäule (47) heraus und fixieren Sie den Trinkflaschenhalter (66) an dieser Stelle.

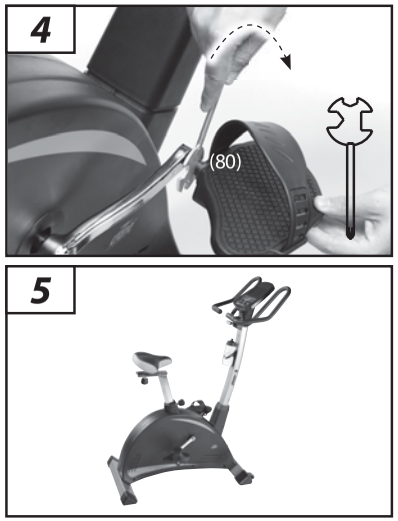
Mit der Trinkflasche (65) in Reichweite steht auch während des Trainings immer ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung.



7. Montage der Pedale



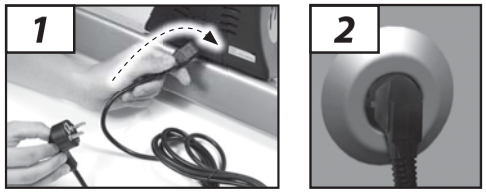
Nach Fixierung der Sicherheitsriemen (57, 64) schrauben Sie die seitenrichtigen Pedale (79, 80) an die linke bzw. rechte Kurbel (20, 21). Die Schraubrichtung (rechts: im Uhrzeigersinn / links: in Gegenrichtung) ist an den Kurbeln angezeigt. Stellen Sie die Fußschlaufen (57, 64) so ein, dass Sie einen festen Halt auf den Pedalen haben.



1. **Die Schraubrichtung zur Fixierung der Pedale (79, 80) ist sowohl auf der rechten (21) als auch auf der linken (20) Kurbel oberhalb des Gewindes durch Richtungspfeile gekennzeichnet.**
2. **Die Gewinde beider Kurbeln ermöglichen die Montage handelsüblicher Fahrradpedale.**
3. **Stellen Sie die Fußschlaufen (57, 64) so ein, dass Sie mit den Schuhen einen festen Halt auf den Pedalen haben. Verursachen die Sicherheitsriemen ein unangenehmes Druckgefühl, sind diese zu fest gestellt und sollten gelockert werden.**

8. Stromversorgung und Endkontrolle

Stecken Sie das Netzkabel (91) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Gerätes. Stecken Sie den Stecker in eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose. Mit dem Ein-/Ausschalter (81) können Sie das Gerät Ein-/bzw. Ausschalten.



Das Gerät sollte nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz getrennt werden.

Endkontrolle:

→ Um das Gerät zu transportieren, bedienen Sie sich der eingebauten Transportrollen am vorderen Standfuß.
→ Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen.
→ Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.
→ Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen und befolgen Sie die auf Seite 2 beschriebenen Sicherheitshinweise und die Trainingshinweise auf den Seiten 28 und 29.
→ Beachten und befolgen Sie ausnahmslos alle im Kapitel Sicherheitshinweise aufgeführten Punkte.

Trainingshinweise

Allgemeines:

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass sich lange Versäumnisse nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigen Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoff-aufnahmefähigkeit verbessert und Ihre Bein- und Armmuskulatur trainiert (Oberschenkelbeuger und Strecker). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie: Sport soll Spaß machen.

ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

Trainingsbekleidung:

Kopf: Benutzen Sie eventuell ein Stirnband, um das Abtropfen des Schweißes zu verhindern.

Oberkörper: Gehen Sie nach dem sogenannten Mehrschichtensystem vor. Gut geeignet hierfür ist die Crane-Sports-Trainingsbekleidung.

1. Direkt auf der Haut tragen Sie Funktionsunterwäsche, die den Schweiß von der Haut wegleitet.
2. Darüber tragen Sie ein T-Shirt, welches den Schweiß von der Haut wegleitet. Dieses kann beim Training in warmen Räumlichkeiten auch weggelassen werden.

Beine: Tragen Sie eine leichte, möglichst anliegende kurze oder lange Trainingshose. Besonders gut geeignet sind Crane-Sports-Trainingshosen. Wichtig ist, dass diese im Schritt nicht reibt und dass der Gummibund nicht zu eng an der Haut anliegt, damit die Beindurchblutung nicht beeinträchtigt wird. Verwenden Sie Sportsocken und keine zu dicken Tennissocken, weil diese die Reibung und damit die Blasenbildung fördern. Ihre Socken sollten keinen zu engen Gummibund haben, damit Ihr Fuß ausreichend durchblutet wird.

WICHTIG!

- → Regelmäßiges und langfristiges Training.
- → Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle. Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
- → Stellen Sie die Schlaufen an Ihren Pedalen so ein, dass Sie Ihren Fuß gerade noch rein- und rausschieben können.
- → Bitte vergessen Sie nicht, die richtige Sitzposition einzustellen, siehe Kapitel »Einstellen der richtigen Sitzposition«, Seite 30.
- → Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
- → Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

Trainingsplanung:

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt.
Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich nachfolgende Dehnübungen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit wenig Tretwiderstand.

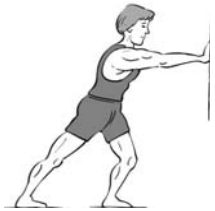
Dehnübungen:

1. Dehnung der Brustmuskulatur
Ellbogen und Unterarm an die Wand legen, Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel. Oberkörper leicht vom Arm weg in den Raum hineindrehen. Die Dehnung wird im Brustbereich spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Deltamuskel (Schulterbereich).

2. Dehnung der Nackenmuskulatur
Im Stand Kopf bzw. Ohr seitlich in Richtung Schulter ziehen. Die entgegengesetzte Schulter zieht nach unten in Richtung Boden. Die Dehnung ist im seitlichen Nackenbereich spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Kapuzenmuskel absteigender Anteil

3. Dehnung der unteren Rückenstrecker
Im Vierfüßlerstand Rücken ganz rund machen und in Richtung Decke ziehen. Den Po dabei nicht auf die Fersen auflegen. Die Dehnung ist im Rückenbereich spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Gesamter Rückenstrecker, besonders unterer Anteil

4. Dehnung des Hüftbeugers
Im Kniestand ein Bein nach vorn setzen, Becken bzw. Hüfte nach vorn in Richtung Boden ziehen, die Fußspitze muss dabei noch gut zu sehen sein. Die Dehnung ist im Hüftbereich des hinteren Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeugemuskulatur, vorderere Oberschenkelmuskeln



5. Dehnung der Wadenmuskulatur
In Schrittstellung stehen, das vordere Bein beugen, das hintere Bein gestreckt lassen, die Fersen bleiben dabei beide auf dem Boden. Die Dehnung ist im Wadenbereich des hinteren Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Zwillingswadenmuskel, Schollenmuskel

6. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur
In Rückenlage ein Bein an der Oberschenkel-Rückseite fassen und zum

Trainingshinweise

Oberkörper heranziehen. Die Fußspitze dabei in Richtung Schienbein ziehen. Das andere Bein liegt lang gestreckt auf dem Boden. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkelrückseite des in die Luft gestreckten Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Zwillingsmuskulatur

7. Dehnung der Oberschenkel-Innenseite
Im Stand das Körpergewicht auf eine Beinseite verlagern, Beine sind weit gegrätscht. Das Standbein dabei gebeugt halten, das andere Bein ist lang gestreckt und der Fuß bleibt auf dem Boden aufgestellt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel-Innenseite des lang gestreckten Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Schenkelanzieher

8. Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur
Im Stand mit der Hand ein Bein am Knöchel fassen und zum Gesäß heranführen. Die Knie bleiben dabei auf einer Höhe, der Po und der Bauch sind fest angespannt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel-Vorderseite des angewinkelten Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: vordere Oberschenkelmuskulatur

Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.
Nahezu alle Muskeln können durch richtiges Training belastet werden.

Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern, als bei einem geübten Sportler.

FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz (MHF). Die MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Gesundheitszone	=	**50–60 %**	**der MHF**
Fettverbrennung	=	**60–70 %**	**der MHF**
Aerobe Zone	=	**70–80 %**	**der MHF**
Anaerobe Zone	=	**80–90 %**	**der MHF**
Warnzone	=	**90–100 %**	**der MHF**

Gesundheitszone:

Die Regenerationszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein.
Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Aerobe Zone

Die Kohlenhydratverbrennung:
Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Herz und Lunge. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie ebenfalls in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

Die Fettverbrennung:
In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

Anaerobe Zone:

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Laktat zu verstoffwechseln. Sie lernen dadurch höhere Laktatwerte und damit höhere Belastungen zu tolerieren. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Leistungstraining interessiert ist. Wenn Sie gesundheitsorientiert trainieren wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone trainieren.

Warnzone:

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Trainingsumfang:

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

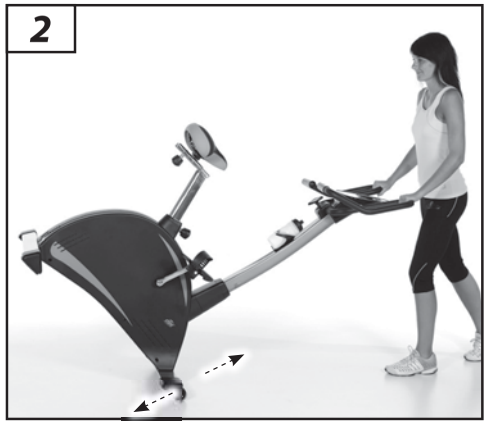
Gesundheitsminimalprogramm:
2 – 3 mal pro Woche je 20 – 30 Minuten

Gesundheitsoptimalprogramm:
4 – 5 mal pro Woche je 45 – 60 Minuten

Transport / Bewegen / Sitzposition

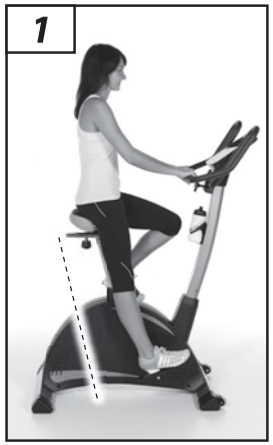
Transport / Bewegen des Gerätes

Bevor Sie das Gerät bewegen, versichern Sie sich, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß vom Stromnetz getrennt haben.
Entfernen Sie das Netzkabel vom Gerät, um es beim Transport nicht zu beschädigen.
Fassen Sie das Gerät am Lenker (48).
Mit dem linken Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes (51).
Kippen Sie nun das Gerät soweit in Ihre Richtung, bis es mit Hilfe der Rollen (56) bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie den Ergometer nur auf einem
ebenen Untergrund bewegen. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie das Gerät wieder vorsichtig auf.



Rollen Sie das Gerät auf Holzböden besonders vorsichtig, um den Boden mit den Rollen nicht zu beschädigen!

Einstellen der richtigen Sitzposition



Wenn Sie Ihre Ferse auf das Pedal geben, muss Ihr Bein gestreckt sein. Parallele Pedalstellung. Ihr Knie darf sich nicht vor der Pedalachse befinden. Durch Drehen des Lenkers können Sie die für Sie bequemste Sitzposition auswählen.

Wechseln Sie während des Trainings ruhig öfters die Griffposition!

Fehlersuche / Kalibrierung / Wartung

Kalibrierung

Grundsätzlich ist eine Re-Kalibrierung des Ergometers nicht nötig. Sollten Sie dennoch das Gerät neu kalibrieren wollen, wenden Sie sich bitte an einen akkreditierten Kalibrierdienst (Diese Dienstleistung ist kostenpflichtig und ist weder durch Garantie noch durch die Gewährleistung abgedeckt).
Nähere Informationen erhalten Sie über unseren Service.

Pflege und Wartung

Wartung:

→ Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung.
→ Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
→ Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

→ Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt.

Vor Durchführung von Pflege- und Wartungsarbeiten am Gerät ist dieses Gerät immer vom Stromnetz zu trennen. Versichern Sie sich, dass der Netzstecker des Gerätes aus der Stromsteckdose entfernt wurde.

Fehlersuche

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Stromversorgung	Überprüfen, ob das Netzkabel richtig angeschlossen ist
	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen – wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft	Nicht beide Hände an beiden Sensoren	Beide Hände gleichzeitig auf beide Sensoren legen
		Kabelverbindung überprüfen
		Brustgurt verwenden
Mechanik		
Tretwiderstand nicht regelbar	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen, wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen
		Service anrufen

SONDERFALL COMPUTERABSTURZ:

Direkte und indirekte statische Entladungen können den Computer des Gerätes zum Absturz bringen.
Sollte in diesem Falle der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.

Neustart:
Gerät vom S0tromnetz trennen und nach einer Minute wieder verbinden.
Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe Kapitel Service!

Garantie

Die Garantiezeit beträgt 36 Monate und beginnt mit dem Tag des Kaufs. Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf.

Es gelten folgende Garantiebestimmungen:
Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet, diesen unverzüglich dem RC-Sportgeräte Service zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, unsachgemäßer Montage, unzureichender Pflege, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter diese Garantie. Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungsbegrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantieeinsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen. Während der Garantiezeit können defekte Ergometer kostenfrei durch unser Serviceteam ausgetauscht bzw. repariert werden. Sie erhalten dann ein neues oder repariertes, unaufgebautes Gerät kostenlos zurück.
Ein Anspruch auf eine Gerätemontage kann nicht abgeleitet werden. Bitte beachten Sie, dass im Falle einer Rücksendung nur das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Verpackungs-Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden kann. Da aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post vielleicht nicht möglich ist, setzen Sie sich für technische Auskünfte und Beratung zunächst mit unserem Serviceteam in Verbindung.
Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren.
Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab unseren Kundendienst.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät durch die unten angegebene Adresse reparieren zu lassen. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive dem Versand sind kostenpflichtig. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Service + Hotline

Sollten Sie weitergehende Fragen haben oder mit dem Zusammenbau irgendwelche Schwierigkeiten haben, so rufen Sie uns unter unserer Servicehotline kurz an.
Wir können Ihnen sicher weiterhelfen.
Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein, wird es während der Garantiezeit kostenfrei durch unten angeführte Serviceadresse gegen ein neues oder repariertes Gerät ausgetauscht. Bitte beachten Sie, dass bei der Abholung das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden muss. Aus Transportgründen und zum Schutz der Ware können nur unaufgebaute Geräte an den Kunden zugestellt werden. Das gilt auch für reparierte oder neue Geräte. Beachten Sie bitte auch, dass aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist.
Um Ihnen Unannehmlichkeiten zu ersparen, rufen Sie uns vorher an. Wir beraten Sie gerne.
Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.00 bis 17.00 Uhr zur Verfügung:

Service Österreich:
RC-Sportgeräte Service
Franz-Sauer-Str. 48, 5020 Salzburg
Telefon: 0800/808014
Service Schweiz:
E-Mail: office@rc-sportgeraete.de
Telefon: 0800/11 66 88
E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Computer-Bedienungsanleitung, die vollständig ausgefüllte Garantiekarte, die Originalverpackung und eine Kopie des Kassabeleges nicht vergessen.

Hotline Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software:
→ **Telefon: 0180 / 50 20 307 (€ 0,14 / Min.)**
→ E-Mail: service@rc-sportgeraete.de

Wirbelstrom-Bremssystem

Der Tretwiderstand (Watt) wird durch ein elektrisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulenprinzip) generiert. Das technisch hochwertigste Bremssystem auf dem Markt zeichnet sich durch eine schnelle und genaue Belastungssteuerung, seine hohe Anzeigegenauigkeit, sehr gelenksschonende Rundlaufeigenschaft und hohe maximale Tretwiderstandsleistung (Watt) aus. Diese besonderen Eigenschaften der Wirbelstrombremse im Zusammenspiel mit dem hochwertigen Trainingscomputer und der ergonomisch richtigen Sitzposition auf dem PowerS8-Ergometer garantieren ein noch effizienteres, komfortableres und benutzerfreundlicheres Ergometer-Training.

Die positiven Eigenschaften der Wirbelstrom-Bremse:

Rundlauf	**SEHR GUT**
Max. voreinstellbare Leistung	**400 Watt**
Anzeigegenauigkeit der Leistung (WATT)	**SEHR HOCH**
Widerstand	**Elektrisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulen-Induktionsprinzip)**
Regelgeschwindigkeit des Widerstandes	**Zeitgleich mit Computerbedienung**

Consignes de sécurité / Emballage / Elimination

IMPORTANT !

- → Avant la mise en service de l'appareil, veuillez vous familiariser avec la notice de montage, d'utilisation, de l'ordinateur et d'entraînement ainsi qu'avec les consignes de sécurité imprimées dans cette notice.
- → Les consignes de sécurité doivent être respectées à la lettre.
- → La notice devra être conservée dans un endroit sûr.
- → Si l'appareil est donné, y joindre la notice de montage, d'utilisation, de l'ordinateur et d'entraînement.

Le domaine d'utilisation de cet appareil d'entraînement est la maison. L'appareil répond aux exigences de la norme DIN EN 957-1/5, catégorie SA/HA et est contrôlé GS. L'appareil a été contrôlé selon cette norme pour un poids corporel de 150 kg en charge permanente. Le sigle CE se réfère à la compatibilité électromagnétique (directives européennes 89/336/CEE et EN 55081-1). En cas d'utilisation non-conforme de cet appareil (p. ex. entraînement exagéré, mouvements brutaux, sans échauffement préalable, erreurs de réglage etc.) on ne peut pas exclure des dommages sur la santé ! Avant de commencer l'entraînement, vous devriez effectuer un contrôle général de votre forme chez un médecin pour déceler éventuellement des problèmes cardiaques, de circulation du sang ou orthopédiques.

Cet appareil d'entraînement ne convient pas aux personnes devant porter un pacemaker ou d'autres implants médicaux !

Consignes de sécurité

Les consignes suivantes doivent être respectées et suivies impérativement :

- → Cet appareil est un appareil d'entraînement de la catégorie SA/HA ne tenant pas compte de la vitesse de rotation. L'appareil ne doit pas être installé dans des endroits non contrôlés inaccessibles.
- → Il faut éviter les fortes températures, l'humidité et les projections d'eau.
- → La résistance de pédalage de votre appareil peut être régulée par les touches de l'ordinateur (+/-). Votre ordinateur s'arrête automatiquement lorsque les pédales ne sont plus actionnées.
- → La résistance de pédalage (charge) est affichée en Watt sur l'écran de l'ordinateur (maximum 400 W à 70 t/min).
- → Avant la mise en service de l'appareil, lire attentivement la notice d'utilisation.
- → Posez l'appareil sur un sol rigide et plat (horizontal). Il faut garantir la stabilité.
- → Ne vous mettez pas debout sur la selle ou d'autres parties de l'appareil.
- → Dans toutes les directions, l'appareil a besoin de suffisamment de place (au moins 1 m).
- → La profondeur minimum de la selle, selon la notice, doit être impérativement respectée.
- → Un entraînement erroné ou exagéré peut mettre en danger votre santé.
- → Les leviers et autres mécanismes de réglage de l'appareil ne doivent pas gêner le secteur de mouvement durant l'entraînement.
- → Effectuer un contrôle régulier de l'appareil pour détecter des dommages ou de l'usure, ce qui permet de conserver le niveau de sécurité. Les pièces défectueuses, p. ex. les pièces de liaison, doivent être immédiatement remplacées. L'appareil ne devra pas être utilisé tant qu'il n'est pas définitivement réparé.
- → Vérifier régulièrement les vis est les écrous.
- → Les enfants ne pourront s'entraîner sur l'appareil que s'ils sont mentalement et corporellement développés et il faudra les instruire pour qu'ils l'utilisent correctement.
- → Ne convient pas aux personnes handicapées mentales ou physiques.
- → Les appareils d'entraînement ne servent en aucun cas de jouets. Laisser les enfants s'entraîner uniquement sous surveillance !
- → Tenez le sachet et les films d'emballage hors de portée des bébés et des petits enfants, il y a risque d'asphyxie !
- → La notice de montage, d'utilisation et d'entraînement est également utile pour commander des pièces de rechange.
- → Il est de la responsabilité du propriétaire d'informer suffisamment toutes les autres personnes utilisant l'appareil sur les éventuels risques.
- → L'appareil ne peut être utilisé que dans des pièces fermées (pas en extérieur).
- → Utilisez un tapis pour placer l'appareil afin d'éviter d'endommager le sol.
- → Ne transportez jamais l'appareil seul dans des montées ou pour passer des obstacles.
- → Si vous voulez démonter l'appareil, procédez dans l'ordre inverse de l'assemblage décrit dans la notice.
- → Utilisez l'appareil uniquement comme ceci est décrit dans la notice.
- → Ne fermez jamais les yeux pendant l'utilisation de l'appareil.
- → Il faut s'assurer que des enfants non surveillés ne sont pas à proximité de l'appareil d'entraînement.

Alimentation électrique

- → Avant de brancher la prise du transformateur, il faut comparer la tension de secteur indiquée sur le transformateur avec celle du réseau local. Si ces valeurs ne concordent pas, veuillez vous adresser à notre équipe de service. Pour une coupure totale, il faut débrancher le transformateur. Pour cette raison, ne brancher l'appareil qu'à des prises facilement accessibles.

Bouteille

- → Du fait que la fermeture se détache, ne laissez pas la bouteille à portée de main de petits enfants ou de bébés (risque d'ingurgitation) !
- → Attention ! L'embout de la bouteille peut être enlevé pour le nettoyer et, pour cette raison, il se détache avec une certaine force de traction.

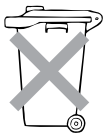
Emballage

Matériaux écologiques recyclables :

- → Emballage extérieur en carton
- → Pièces moulées en polystyrène (PS) moussant sans CFC
- → Films et sachet en polyéthylène (PE)
- → Bandes de serrage en polypropylène (PP)
- → Ne pas laisser les sachets en plastique de l'emballage à portée de main des enfants.

Éllimination

Veillez à ce que l'élimination de l'emballage se fasse en respectant l'environnement, selon les prescriptions locales !



Élimination de l'appareil mis au rebus : Lors de l'élimination de l'appareil, respectez les consignes d'élimination locales. En Allemagne, cet appareil tombe sous le coup de l'ordonnance sur les déchets électriques et, dans le cas d'une élimination, il doit être déposé dans un centre de récupération communal du territoire allemand. Cette élimination est gratuite.

Alimentation

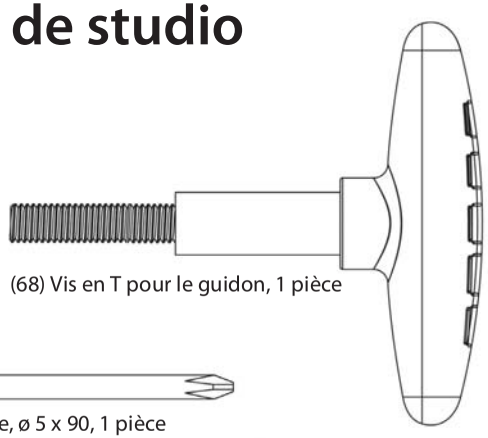
→ Le raccordement de l'appareil ne pourra se faire que sur une prise électrique protégée installée dans les règles de l'art et ayant la tension de secteur indiquée sur la plaque signalétique.
Si les valeurs ne coïncident pas, veuillez vous adresser à notre équipe du service après-vente.
Raccordez toujours d'abord le câble du secteur à l'appareil et branchez ensuite la prise dans la prise électrique.

Petites pièces / Carte sous blister

Sur cette page, vous trouverez l'illustration de toutes les petites pièces (vis, rondelles, écrous et outils) dont vous avez besoin pour l'assemblage de l'appareil. Toutes ces petites pièces se trouvent sur une carte sous blister dans l'emballage carton.

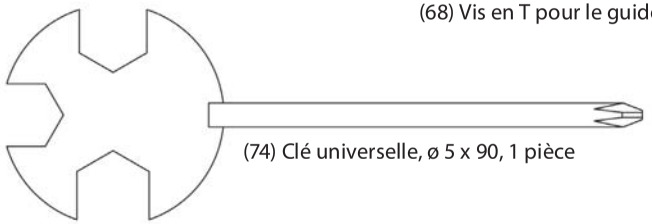
Circular S9 Ergomètre de studio

(83) Rondelle, ø 8, 1 pièce

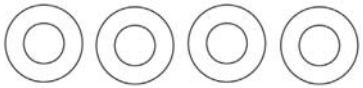


(68) Vis en T pour le guidon, 1 pièce

(32) Rondelle élastique, ø 8, 5 pièces

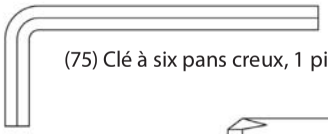


(74) Clé universelle, ø 5 x 90, 1 pièce



(71) Rondelle, ø 8x2, 4 pièces

(73) pied pour les pieds avant et arrière
M8 x 35, 4 pièces



(75) Clé à six pans creux, 1 pièce

(68) Clé à pipe, 1 pièce

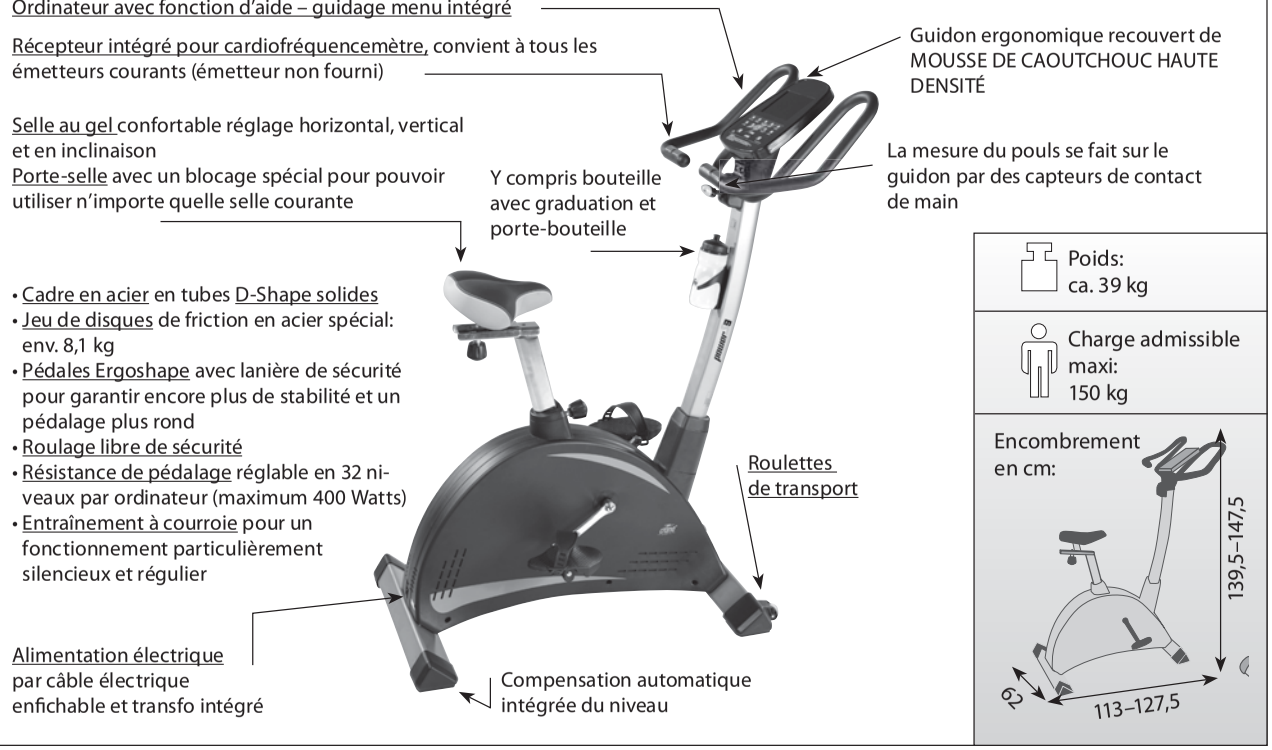
Circular S9 Ergomètre de studio – Caractéristiques de l'équipement

Ordinateur d'entraînement éclairé EASY-CONTROL

• **Fonction d'aide – Guidage menu intégré**
Très grande zone de textes pour donner des informations sur la prochaine étape de manipulation
• grandes touches d'ordinateur très claires
• une pression sur un bouton et le programme est sélectionné
• affichage LCD rétroéclairé en bleu
• affichage LCD en allemand

Fonctions :
Distance parcourue en km, temps, vitesse, Watt, pouls, tours par minute, dépense énergétique approximative en Kilojoule, BMI (Body-Mass-Index), BMR (Basal Metabolic Rate), note de forme/ mesure de récupération, graisse corporelle

Programmes :
• Programme démarrage rapide
• Programme manuel
• Programme fréquence cardiaque
• Programme remise en forme personnelle
• Programme d'entraînement type individuel
• Programme d'entraînement selon les Watts (pas en relation avec la vitesse de rotation)
• Programme intervalles avec sélection du niveau d'intensité
• Programme montagne avec sélection du niveau d'intensité
• Programme BMI, BMR, graisse corporelle


Ordinateur avec fonction d'aide – guidage menu intégré
Récepteur intégré pour cardiofréquencemètre, convient à tous les émetteurs courants (émetteur non fourni)
Selle au gel confortable réglage horizontal, vertical et en inclinaison
Porte-selle avec un blocage spécial pour pouvoir utiliser n'importe quelle selle courante
Guidon ergonomique recouvert de MOUSSE DE CAOUTCHOUC HAUTE DENSITÉ
La mesure du pouls se fait sur le guidon par des capteurs de contact de main
Y compris bouteille avec graduation et porte-bouteille
• Cadre en acier en tubes D-Shape solides
• Jeu de disques de friction en acier spécial: env. 8,1 kg
• Pédales Ergoshape avec lanière de sécurité pour garantir encore plus de stabilité et un pédalage plus rond
• Roulage libre de sécurité
• Résistance de pédalage réglable en 32 niveaux par ordinateur (maximum 400 Watts)
• Entraînement à courroie pour un fonctionnement particulièrement silencieux et régulier
Roulettes de transport
Alimentation électrique par câble électrique enfichable et transfo intégré
Compensation automatique intégrée du niveau
Poids: ca. 39 kg
Charge admissible maxi: 150 kg
Encombrement en cm:
139,5–147,5
52
113–127,5

Étendue de la livraison

→ Pièces conformément à la liste
→ Outil de montage
→ Notice de montage, d'utilisation, d'entraînement
→ CD-ROM
→ Notice d'utilisation de l'ordinateur

Hotline

Service
Pour les renseignements techniques et les conseils sur cet appareil, notre service téléphonique se tient à votre disposition au numéro suivant.
→ **Telefon: 0800/11 66 88**
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Commande de pièces de rechange :
Veuillez impérativement indiquer la désignation précise de l'appareil et le numéro de référence !
Désignation de l'appareil : Circular S9 Ergomètre de studio
N° réf. : 33300

1. Vérifier l'étendue de la livraison

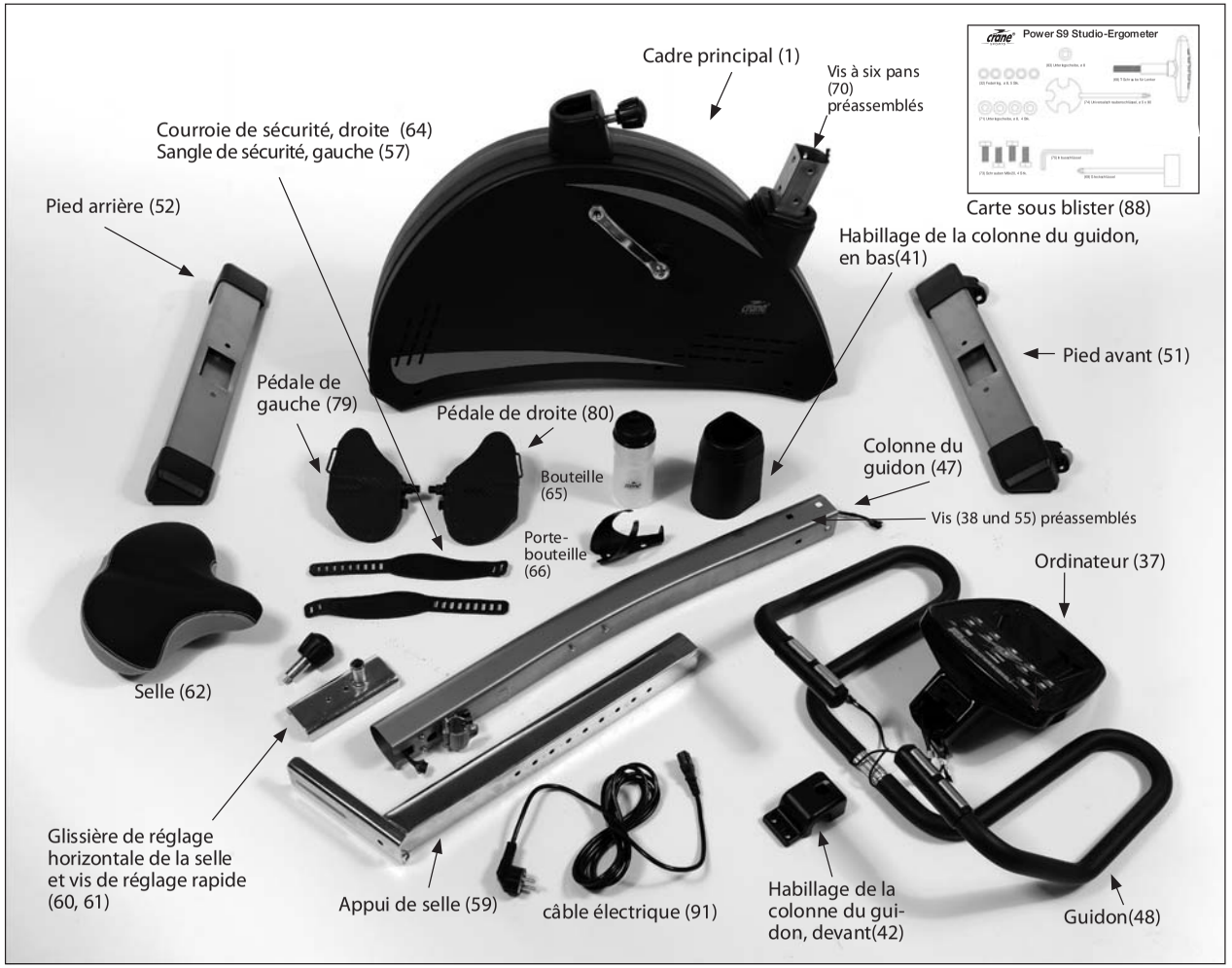
→ Déballez avec précaution chaque pièce et posez-les les unes à côté des autres sur le sol. Afin d'éviter de rayer le sol, utilisez un tapis.

→ Posez le cadre principal sur une surface plate et veillez à ce que sa position soit stable.

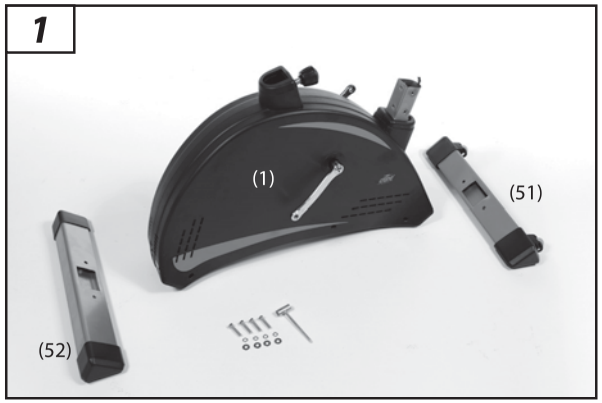
→ Lors de l'assemblage, veillez à avoir suffisamment de place dans toutes les directions (au moins 1,5 m).

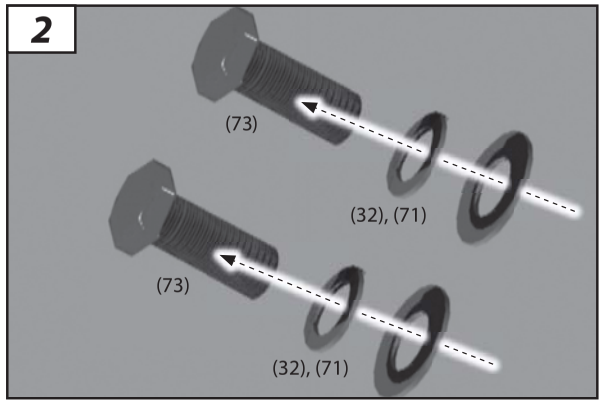
→ Avant de commencer l'assemblage, familiarisez-vous encore une fois avec toutes les pièces représentées.

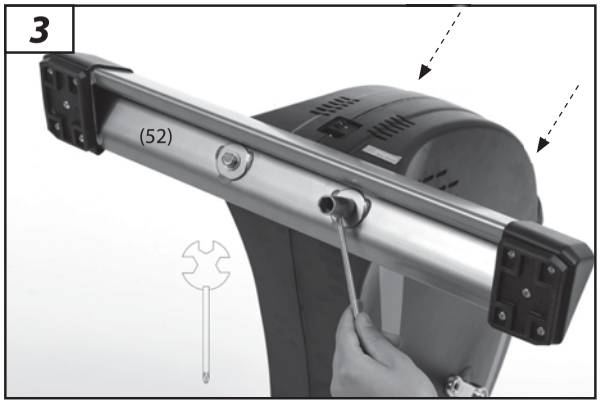
→ Faites-vous aider par une deuxième personne pour le montage des pieds.

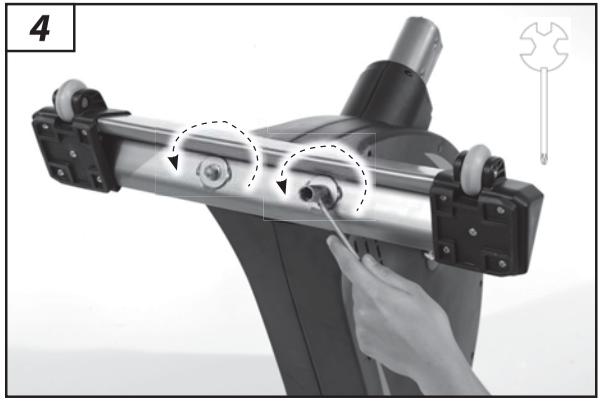

Cadre principal (1)
Vis à six pans (70) préassemblés
Power S9 Studio-Ergometer
Carte sous blister (88)
Courroie de sécurité, droite (64)
Sangle de sécurité, gauche (57)
Pied arrière (52)
Habillage de la colonne du guidon, en bas(41)
Pied avant (51)
Pédale de gauche (79)
Pédale de droite (80)
Bouteille (65)
Colonne du guidon (47)
Vis (38 und 55) préassemblés
Porte-bouteille (66)
Ordinateur (37)
Selle (62)
Glissière de réglage horizontale de la selle et vis de réglage rapide (60, 61)
Appui de selle (59)
câble électrique (91)
Habillage de la colonne du guidon, devant(42)
Guidon(48)

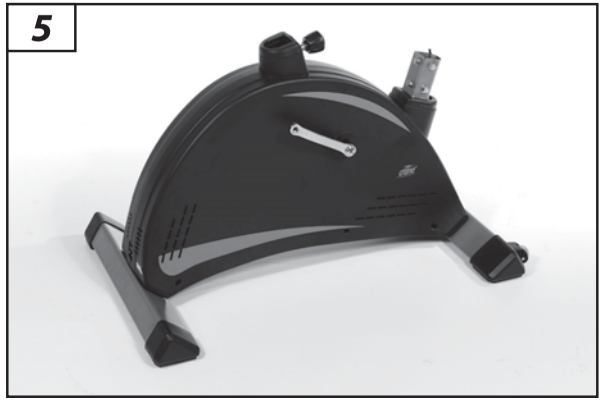
2. Montage des pieds avant et arrière











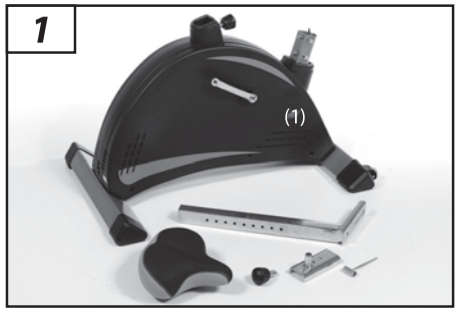
Prenez chaque pied (51) et (52), fixez-les sur le cadre principal (71) avec chacun 2 rondelles (32), 2 vis à six pans (73) et 2 boulons à tête bombée (74) à l'aide de la clé universelle (1).

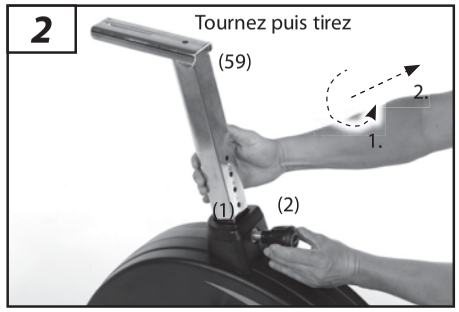
Veillez à ce que les roulettes de transport soient orientées vers le sol ! Les deux capuchons d'extrémité des pieds garantissent une compensation automatique des légères irrégularités du sol !

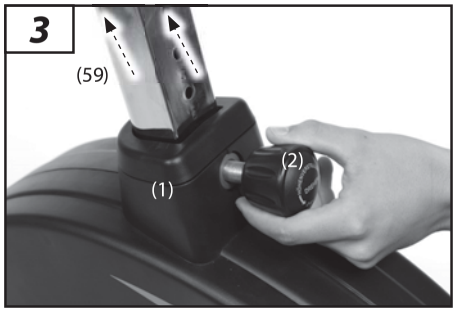
Pour cette étape de montage, il faut vous faire aider par une deuxième personne qui maintient l'appareil en sécurité.

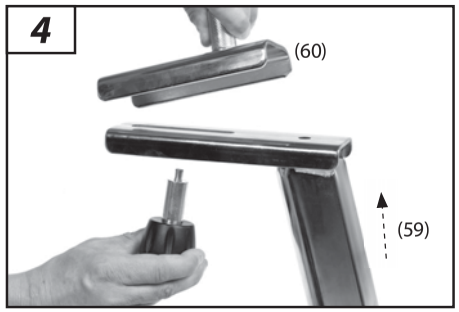
Montez le pied arrière (52) en premier.

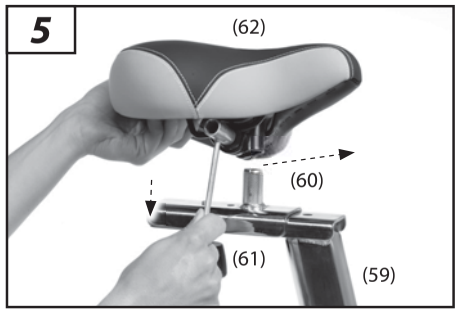
3. Montage de la selle











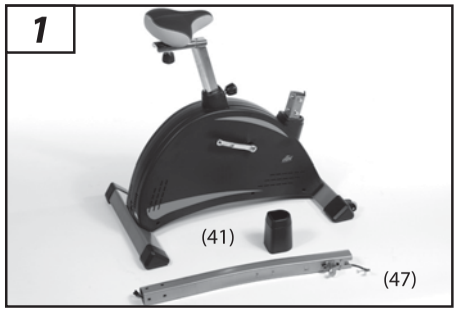
À l'aide de la vis de réglage rapide (2), retirez le support de selle hors du cadre principal (1). Pour le montage du rail de réglage horizontal (60), il faut retirer le support de selle (59) jusqu'à la marque « MAX ». Placez le rail horizontal de réglage de la selle (60) sur le support de selle (59) et fixez-le par-dessous à l'aide de la vis de réglage rapide (61). À l'aide de la clé à pipe (90), fixez maintenant la selle (62) horizontalement sur le rail de selle (60).

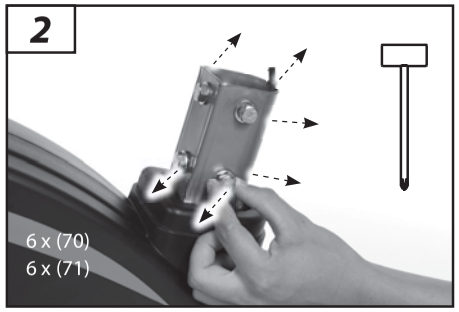
Le support de selle ne peut être retiré que jusqu'à la marque « MAX » !

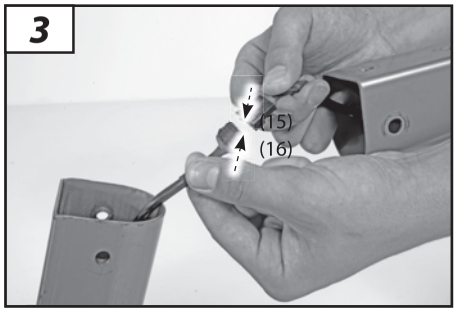
Serrez à fond les vis pour que la selle ne bascule pas durant l'entraînement.

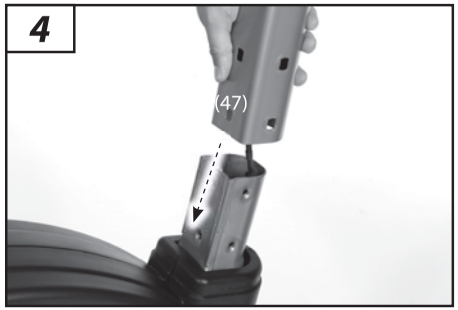
1. **Pour vous aider à régler correctement la selle à l'horizontale, on peut utiliser un niveau (non fourni).**
2. **À l'aide du vis à réglage rapide (61), vous pouvez régler la position la plus confortable. Dans le chapitre « Réglage de la position assise », vous trouverez des informations sur le réglage de la position assise optimale.**
3. **Votre selle dispose d'un système de serrage de selle universel et peut ainsi être remplacée sans problème par n'importe quelle selle de vélo courante.**

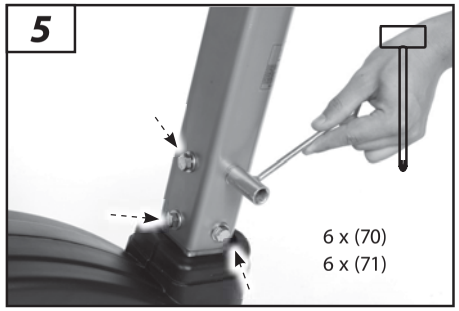
4. Montage de la colonne du guidon











Dévissez les 6 vis à six pans prémontées (70) avec les 6 rondelles (91) hors du cadre principal (1). Maintenant, introduisez l'habillage (41) avec précaution sur la colonne du guidon (47), faites-le passer près du cadre principal et raccordez le deux câbles de l'ordinateur 815, 16). Placez avec précaution la colonne du guidon (47) sur le cadre principal (1), veillez à ce qu'aucun câble ne dépasse, fixez la colonne avec les vis à six pans (70) et placez l'habillage (41) dans sa position définitive.

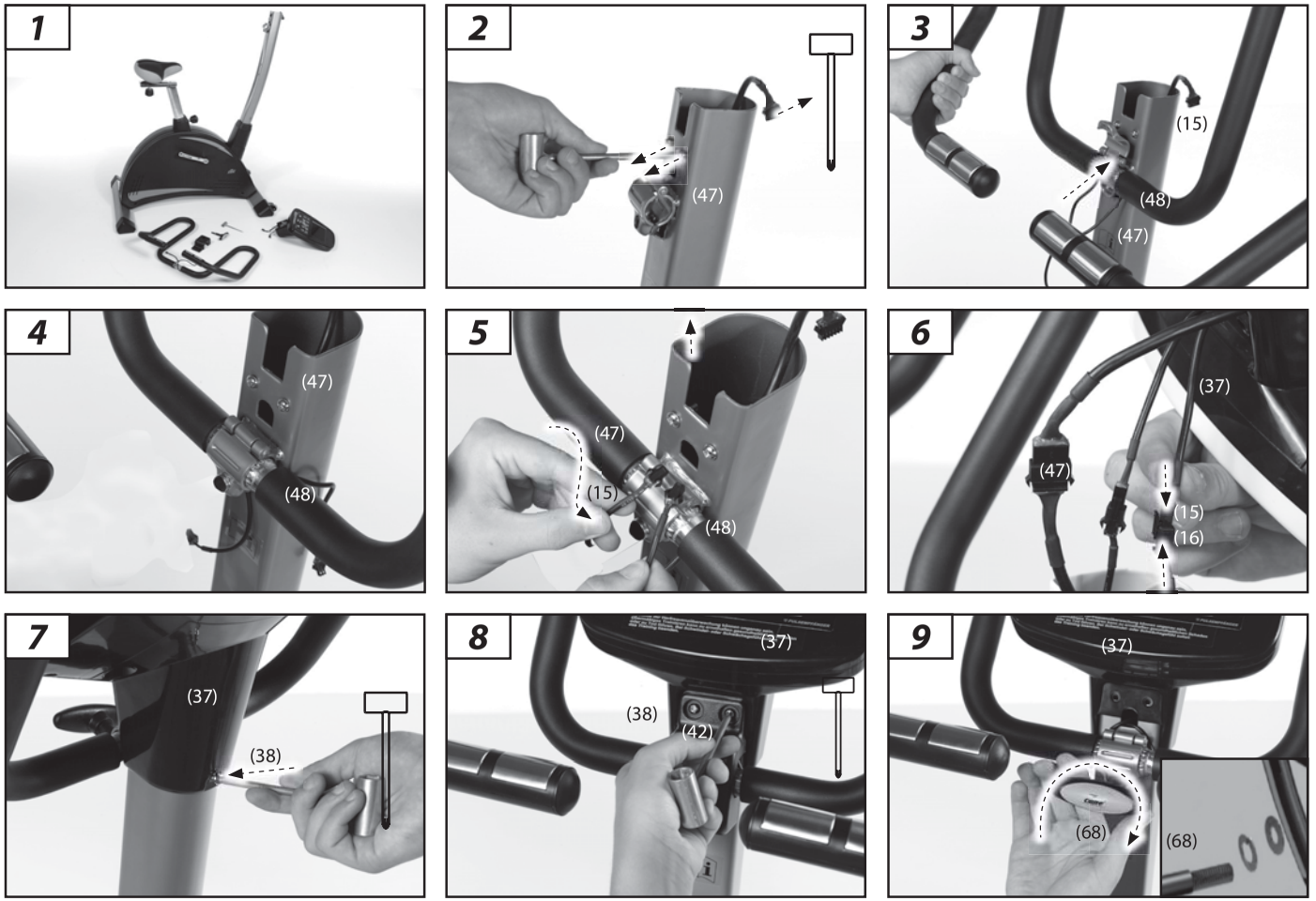
1. Veillez à ce que les câbles soient correctement raccordés sinon il n'y a pas de transmission de signal vers l'ordinateur (37). Le raccord des câbles doit se trouver à l'intérieur du cadre et ne doit pas dépasser, sinon le câble pourrait être endommagé en plaçant l'habillage.

5. Montage du guidon et de l'ordinateur

Dévissez d'abord de la colonne du guidon (47) les 3 vis (38) prémontées. Maintenez le guidon (48) sur le système de serrage (42) et fermez-le avec précaution. Introduisez les deux câbles du pouls de poignet (15, 16) dans la colonne du guidon (47) jusqu'à ce qu'ils ressortent en haut. Reliez maintenant l'ordinateur déjà câblé (37) avec le guidon (48) et la colonne (47) en reliant maintenant la grande et les deux petites prises (15) avec leur prise opposée (16). Veillez ici aussi à avoir une transmission parfaite du signal grâce à une liaison fixe des câbles. Maintenant, placez l'ordinateur sur la colonne du guidon et fixez-le au dos avec la vis (38). Sur le devant, placez la pince de maintien de l'ordinateur (42) et vissez avec les 2 vis restantes. En dernier, placez maintenant la rondelle élastique (86) et ensuite la rondelle (93) sur la vis en T (68) et mettez-la en place. La vis en T de pouvoir mettre très facilement le guidon dans la position que vous souhaitez, avec l'inclinaison voulue.

Veillez à ce que le guidon soit toujours bien fixé avec la vis en T (68) sur la colonne du guidon (47).

Le câble de l'ordinateur (15) sert à la commande de la résistance de pédalage et à transmettre à l'ordinateur (37) les valeurs de fonctionnement comme, par exemple, la vitesse ou la fréquence de pédalage (37).

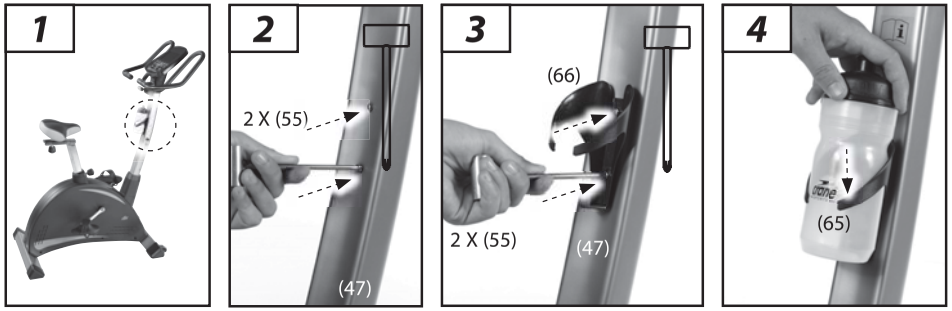


Assemblage

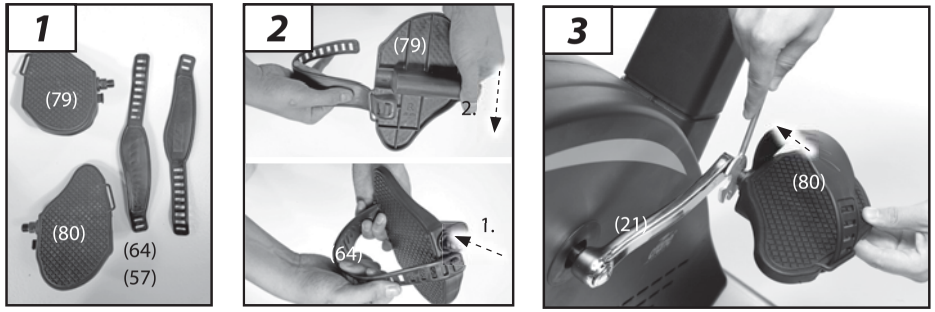
6. Montage du porte-bouteille

Dévissez les 2 vis à six pans creux prémontées (87) de la colonne du guidon (47) et fixez le porte-bouteille (66) à cet endroit.

Durant l'entraînement, veillez à toujours vous hydrater suffisamment.



7. Montage des pédales

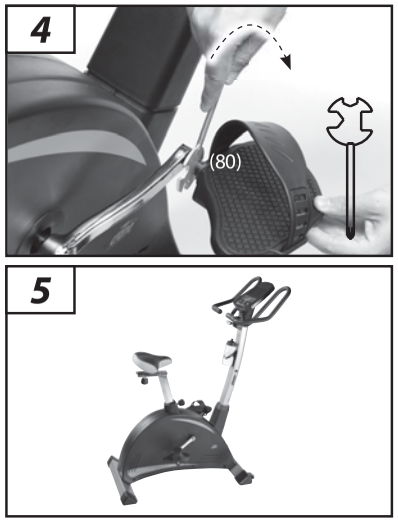


Après avoir vissé les courroies de sécurité (97, 98) vissez les pédales sur leur bon côté (79, 80) sur la manivelle de pédalier de gauche et de droite (21, 21). Le sens de vissage (à droite : dans le sens des aiguilles d'une montre / à gauche : dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) est indiqué sur la manivelle de pédalier. Réglez les lanières de pied (97, 98) de telle manière à avoir une bonne tenue sur les pédales.

1. Le sens de vissage pour la fixation des pédales (79, 80), aussi bien sur la manivelle de droite que sur celle de gauche, est indiqué par une flèche située au-dessus du filetage.

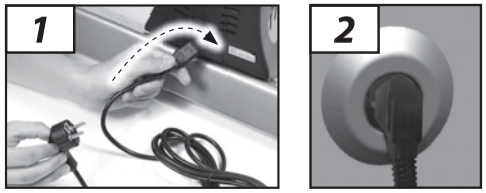
2. Le filetage des deux manivelles permet de monter des pédales de vélo normales.

3. Réglez la lanière de pied (97, 98) de telle manière à avoir une bonne tenue sur les pédales. Si les courroies de sécurité donnent une sensation désagréable, alors elles sont trop serrées et il faut les desserrer.



8. Alimentation électrique et contrôle final

Branchez le câble électrique (91) dans la prise au dos de l'appareil.
Branchez la prise dans une prise électrique protégée installée selon les règles.
Avec le contacteur. Marche/Arrêt (81), vous pouvez mettre en marche et arrêter l'appareil.



Après chaque usage, l'appareil devra être débranché du secteur.

Contrôle final :

→ Afin de transporter l'appareil, servez-vous des roulettes de transport installées sur le pied de devant.
→ Contrôlez encore une fois que les liaisons sont correctes et en bon état.
→ Ainsi, l'appareil est assemblé et prêt à être utilisé.
→ Avant de commencer l'entraînement, veuillez lire et suivre les consignes de sécurité en page 2 ainsi que les consignes d'entraînement en pages 27 et 28.
→ Veuillez tenir compte et suivre sans exception tous les points mentionnés dans le chapitre « Consignes de sécurité ».

Montage / Consignes d'entraînement

Généralités:

En règle générale, chaque personne en bonne santé peut commencer un entraînement de mise en forme. N'oubliez pas que de longues périodes d'arrêt ne peuvent pas être comblées en peut de temps. L'équilibre corporel, l'endurance et le bien-être s'obtiennent facilement grâce à un programme d'exercices correspondant. Votre condition s'améliore déjà après un entraînement régulier relativement court et vous permet de conserver aussi la forme pour votre cœur, votre circulation sanguine et votre appareil de mobilité. La capacité à absorber l'oxygène est également améliorée et votre musculation des jambes et des bras est entraînée (fléchisseurs et extenseurs des cuisses). D'autres transformations positives se produisent dans votre système métabolique. Il est important que l'entraînement soit adapté à votre propre corps qu'il ne faut pas surmener. N'oubliez pas : Le sport doit être une source de plaisir.

ATTENTION ! NOUS RECOMMANDONS IMPÉRATIVEMENT D'INTERROGER VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT.

Vêtements d'entraînement :

Tête : Utilisez éventuellement un bandeau frontal pour éponger les gouttes de sueur.

Haut du corps : Gehen Sie nach dem sogenannten Mehrschichtensystem vor. Gut geeignet hierfür ist die Crane-Sports-Trainingsbekleidung.

1. Suivez le principe du système à plusieurs couches. Ce qui convient bien ici, c'est le vêtement d'entraînement et de sport Crane.
2. Par dessus, portez un T-Shirt qui dérive la sueur de la peau. Celui-ci peut être retiré en cas d'entraînement dans des locaux chauffés.

Jambes : Portez un pantalon d'entraînement léger, si possible près du corps – court ou long. Les pantalons d'entraînement de sport Crane conviennent particulièrement bien. Il est important qu'ils ne frottent pas en marchant et que l'élastique ne soit pas contre la peau pour ne pas gêner la circulation sanguine des jambes. Utilisez des chaussettes de sport mais pas de chaussettes de tennis trop épaisses car elles favorisent le frottement et la formation d'ampoules. Vos chaussettes ne devront pas avoir d'élastique trop serré pour que la circulation sanguine de votre pied ne soit pas gênée.

IMPORTANT !

- → Entraînement régulier et à long terme.
- → Portez des chaussures avec des semelles antidérapantes en caoutchouc.
- → Ne jamais s'entraîner pieds nus (risque de blessure) !
- → Réglez les sangles des pédales de telle manière à pouvoir entrer et sortir votre pied tout droit.
- → Veuillez ne pas oublier de régler la bonne position assise, Cf. chapitre « Réglage de la bonne position assise », page 14.
- → Une heure avant et après l'entraînement, il ne faut prendre aucun repas. Boire suffisamment !
- → En cas de fatigue et d'épuisement, ne pas s'entraîner.

Planification de l'entrainement :

Ce qui est déterminant ce sont les performances corporelles actuelles
– discutez-en au préalable avec votre médecin.
En règle générale, l'entraînement se divise en trois phases d'entraînement :

ÉCHAUFFEMENT – ENTRAÎNEMENT – DÉTENTE

Échauffement :

Permet de préparer les muscles et l'organisme à l'effort. Ainsi, vous réduisez un éventuel risque de blessure. Comme exercices, il est bon de faire des étirements. Généralement, commencez l'entraînement avec une faible résistance de pédalage.

Étirements :

1. Étirement des muscles pectoraux

Appliquez les coudes et les avant-bras contre le mur, l'avant bras et la partie supérieure du bras forment un angle droit. Tournez vers la pièce le haut du corps en l'éloignant légèrement du bras.

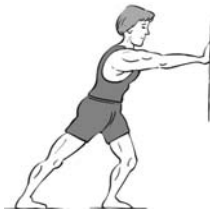
L'étirement se ressent dans le secteur de la poitrine.

Les muscles concernés : muscle pectoral, deltoïde

2. Étirement des muscles cervicaux
Debout, tirer la tête voire l'oreille latéralement en direction de l'épaule. L'épaule opposée tire vers le bas en direction du sol. L'étirement est sensible dans le secteur des muscles cervicaux latéraux.
Muscles concernés : trapèzes, partie descendante.

3. Étirement des extenseurs du bas du dos
À quatre pattes, arrondir complètement le dos et tirer en direction du plafond. Ne pas mettre l'arrière-train sur les talons.
L'étirement est sensible dans le dos.
Muscles concernés : tous les extenseurs du dos, particulièrement la partie du bas

4. Étirement des fléchisseurs iliaques
À genoux, mettre une jambe en avant, tirer le bassin voire les hanches en avant, en direction du sol, les pointes de pieds doivent encore être visibles. L'étirement est sensible au niveau de la hanche de la jambe arrière.
Muscles concernés : muscles fléchisseurs iliaques, muscles fémoraux avant



5. Étirement des muscles du mollet
Se tenir en position de marche, plier la jambe avant, étirer la jambe arrière, les deux talons restent au sol. L'étirement est sensible dans le mollet de la jambe arrière.
Muscles concernés : le jumeau, muscle soléaire

6. Étirement des quadriceps arrière
Allongé sur le dos, saisir une jambe à l'arrière du fémur tirer vers le haut du corps. La pointe du pied doit tirer en direction du tibia. L'autre jambe est allongée, tendue sur le sol. L'étirement est sensible dans le secteur de l'arrière de la cuisse de la jambe étirée en l'air. Muscles concernés : muscles fémoraux arrière, muscles des fesses, jumeaux

Consignes d'entraînement / Soin et entretien / Rechercher d'erreurs

7. Étirement de l'intérieur de la cuisse
Debout, le poids du corps en appui sur une jambe, les jambes sont écartées. Maintenir la jambe d'appui pliée, l'autre jambe est étirée et le pied reste au sol. L'étirement est sensible dans le secteur de l'intérieur de la cuisse de la jambe étirée.
Muscles concernés : rétracteurs

8. Étirement des muscles avant de la cuisse
Debout, saisir une jambe avec la main au niveau de la cheville et la ramener vers les fesses. Le genou reste à sa hauteur, les fesses et le ventre sont tendus.
L'étirement est sensible dans le secteur de l'avant de la cuisse de la jambe pliée.
Muscles concernés : muscles avant de la cuisse

Entraînement :

Respectez les recommandations de votre appareil spécial d'entraînement.
L'intensité de l'effort peut être contrôlée par la fréquence cardiaque. Demandez son accord à votre médecin.
Presque tous les muscles peuvent subir un effort avec un entraînement adéquat.

Détente :

L'organisme a besoin d'un temps de repos pendant et après l'entraînement. Chez un débutant, ce temps de repos doit durer plus longtemps que pour un sportif expérimenté.

UN ENTRAÎNEMENT ERRONÉ OU EXAGÉRÉ PEUT ÊTRE DANGEREUX POUR LA SANTÉ !!!!

La fréquence cardiaque maximum (FCM) est une méthode pour déterminer l'intensité de l'entraînement. Vous pouvez calculer vous-même la FCM au moyen d'une formule mathématique. Cette formule relative à l'âge est la suivante t:

FCM = 220 – l'âge

Il existe cinq zones d'entraînement qui, chacune pour elle ou ensemble, jouent un rôle pour votre entraînement – selon votre objectif personnel. Les valeurs sont les suivantes :

Zone de santé	=	50 à 60 % de la FCM
Combustion des graisses	=	60 à 70 % de la FCM
Zone aérobie	=	70 à 80 % de la FCM
Zone anaérobie	=	80 à 90 % de la FCM
Zone d'avertissement	=	90 à 100 % de la FCM

Zone de santé :

La zone de régénération est synonyme d'un lent et long effort d'endurance. L'effort devra être léger et détendu.
Cette zone est la base de progression de votre performance et devra être utilisée par des débutants ou des personnes de faible condition.

Zone aérobie

La combustion des hydrates de carbone :
Avec un entraînement dans la zone aérobie, vous brûlez plus d'hydrates de carbone que de graisse. Grâce à un effort plus important, vous renforcez le cœur et les poumons. Si vous souhaitez aller plus vite, plus fort et être plus endurant, vous devez aussi vous entrainer dans la zone aérobie. L'effet utile de cet entraînement a une action énorme sur votre cœur et votre système respiratoire.

La combustion des graisses :
Dans cette zone, non seulement votre cœur est renforcé mais aussi la combustion de vos graisses est optimale car les kilojoules consommés proviennent de votre graisse corporelle et moins des hydrates de carbone. Tout d'abord votre corps doit s'habituer à l'entraînement – prenez le temps. Ensuite : plus votre entraînement est long, plus il est efficace.

Zone anaérobie :

L'entraînement dans cette zone augmente la capacité à faire le métabolisme de la lactate. Vous apprenez ainsi à tolérer des coefficients de la lactate plus élevés et donc des efforts plus intenses. Il s'agit d'un entraînement dur avec lequel vous sentirez la douleur typique d'un entraînement dur, comme par exemple l'épuisement, la respiration difficile et la fatigue. L'effet utile s'applique aux personnes intéressées par un entraînement performant. Si vous souhaitez avoir un entraînement orienté santé, ne nous entraînez jamais dans cette zone.

Zone d'avertissement :

C'est la zone avec la plus forte intensité et elle ne devra être utilisée qu'avec prudence. Entraînez-vous ici uniquement si vous êtes parfaitement en bonne santé et que vous avez de l'expérience et une connaissance pratique de l'entraînement extensif de haut niveau. Ce secteur peut provoquer facilement des blessures et des surcharges. Il s'agit ici d'un entraînement extrêmement dur qui devrait être réservé aux sportifs de haut niveau.

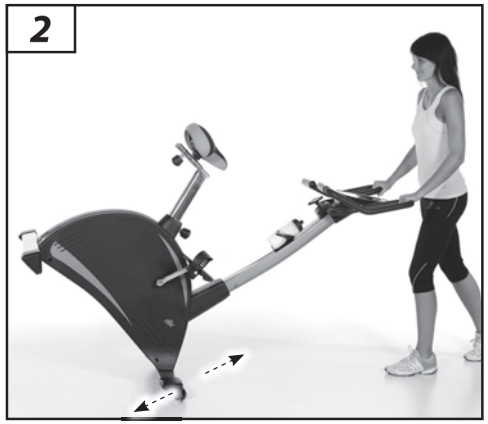
Étendue de l'entraînement :

La médecine sportive définit comme efficaces les efforts suivants :

Programme minimum de santé :
2 à 3 fois par semaine, 20 à 30 minutes

Programme optimal de santé :
4 à 5 fois par semaine, 45 à 60 minutes

Transport / Déplacement de l'appareil



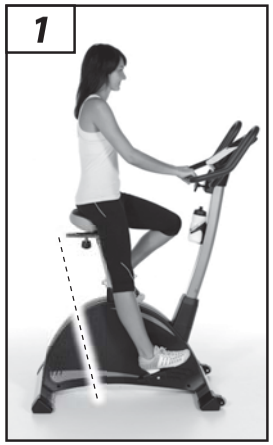
Avant de déplacer l'appareil, assurez-vous que l'appareil est correctement débranché du secteur électrique et que le câble du transformateur est correctement enroulé autour du support du transformateur.

Enlevez le câble électrique de l'appareil pour ne pas l'endommager pendant le transport.

Saisissez l'appareil au niveau du guidon (48). Avec le pied droit, bloquez l'extrémité inférieure du pied avant (51). Basculez maintenant l'appareil dans votre direction jusqu'à ce qu'il puisse se déplacer au moyen des roulettes (56). Veillez à ce que l'ergomètre se déplace uniquement sur une surface plate. Lorsque vous avez atteint l'endroit souhaité, reposez l'appareil avec précaution.

Sur des sols bois, faites rouler l'appareil avec beaucoup de précaution pour ne pas endommager le sol avec les roulettes !

Réglage de la bonne position assise



Lorsque vous mettez votre talon sur la pédale, votre jambe doit être tendue. Position parallèle de la pédale. Votre genou ne doit pas se trouver devant l'axe de la pédale. En faisant tourner le guidon, vous pouvez sélectionner la position assise la plus confortable.

Durant l'entraînement, changez souvent de position de main !

Remarques sur l'entraînement / Soins et entretien / Recherche d'erreurs

Calibrage

En règle générale, il n'est pas nécessaire de faire un recalibrage de l'ergomètre. Cependant, si vous souhaitez recalibrer l'appareil, veuillez vous adresser à un service de calibrage accrédité (Cette prestation est payante et n'est couverte par aucune prestation de garantie). Notre service vous fournira plus amples informations.

Soins et entretien

Entretien :

→ En règle générale, l'appareil ne nécessite aucun entretien spécial.

→ Contrôlez tout de même régulièrement toutes les parties de l'appareil et vérifiez si toutes les vis et liaisons sont bien en place.

→ Remplacez immédiatement les pièces défectueuses en passant par notre service après-vente – l'appareil ne peut plus être utilisé tant qu'il n'est pas définitivement réparé.

Soins :

→ Pour le nettoyage, utiliser uniquement un chiffon humide sans détergent agressif. Veillez à ce qu'aucun liquide ne s'infiltre dans l'ordinateur.

Avant d'effectuer des travaux de soins et d'entretien sur l'appareil, il faut toujours le débrancher. Assurez-vous que la prise électrique de l'appareil est retirée de la prise électrique et qu'elle est rangée correctement sur le transformateur !

Recherche d'erreurs

ERREUR	CAUSE	QUE FAIRE ?
Ordinateur		
Aucun affichage ou aucune fonction est bien	Pas d'alimentation électrique	Vérifier si le câble électrique est bien branché
	Pas de connexion des câbles	Vérifier la connexion des câbles, si rien n'y fait, appeler le service après-vente
Affichage erronée du pouls du poignet	les deux mains ne sont pas sur les capteurs	Placer les deux mains en même sur les capteurs
		Vérifier les connexions des câbles
		Utiliser une sangle pectorale
Mécanisme		
Résistance de pédalage pas réglable	Pas de connexion des câbles	Vérifier la connexion des câbles, si rien n'y fait, appeler le service après
Pièces manquantes		Vérifier l'emballage
		appeler le service après-vente

CAS SPÉCIAL, PANNE DE L'ORDINATEUR :
Les décharges statiques directes ou indirectes peuvent provoquer une panne de l'ordinateur de l'appareil.
Si, dans ce cas, l'ordinateur ne redémarrait pas de lui-même, il faut alors redémarrer l'ordinateur.

Redémarrage :
Débrancher l'appareil et le rebrancher au bout d'une minute.

Notre Service-Center se tient à votre disposition pour des renseignements techniques et des conseils, Cf. SERVICE !

Garantie

La durée de la garantie est de 36 mois et commence le jour de l'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse comme preuve de l'achat.
Nous appliquons les dispositions de garantie suivantes:
Le fabricant garantit la suppression gratuite des défauts causés par des erreurs de matériel et de fabrication. En cas de constatation d'un défaut, vous êtes obligé de le déclarer immédiatement au service RC Sportgeräte Service. Les dommages suite à une manipulation non-conforme, au non respect de la notice d'utilisation, à un assemblage non-conforme, à des soins insuffisants, à l'utilisation de la violence ou à une usure normale ne tombent pas sous cette garantie. Une obligation de garantie n'est pas non plus déclenchée en cas de faibles différences par rapport aux propriétés prévues et qui sont insignifiantes pour la valeur et l'utilisation de l'appareil. Les pièces d'usure sont exclues des prestations de la garantie. Ceci concerne surtout les pièces suivantes du produit : courroies, paliers, revêtements de guidon, mécanismes de réglage et levier.
Le fabricant n'est pas responsable des dommages causaux ou des dommages collatéraux de quelle sorte que ce soit, sauf si une telle limite de responsabilité est expressément interdite par le législateur. Il est de l'appréciation du fabricant d'exécuter la prestation de garantie par une réparation ou la livraison de pièces de rechange. Le fabricant se réserve le droit, en cas de livraison se remplacement, de fournir un produit similaire mais de même valeur. Dans le cas d'une livraison de remplacement gratuite, il peut faire valoir une facturation d'usage pour le temps d'utilisation jusqu'à maintenant. Les prestations de la garantie ne déclenchent ni une prolongation de la période de garantie ni un nouveau départ de celle-ci. La période de garantie pour les pièces de rechange installée s'arrête avec la période de garantie de tout l'appareil. Il n'existe aucune autre exigence. En cas d'envoi de garantie non justifié, le fabricant se réserve le droit d'effectuer le renvoi à vos frais. Si pendant la période de garantie un défaut survenait, celui-ci serait supprimé gratuitement par notre service. En cas de livraison de remplacement, un appareil emballé vous sera remis, il n'existe aucune exigence pour un assemblage de l'appareil. Attention, dans le cas d'un retour, seul l'appareil complet (aucune pièce de l'étendue de la livraison emballée ne doit manquer) devra être remis au transporteur. Comme, pour des raisons de poids, un retour par la poste n'est peut-être pas possible, veuillez vous mettre en relation avec l'adresse de service mentionnée ci-dessous. Pour protéger suffisamment la marchandise dans le cas d'un retour, nous vous demandons, si possible, de conserver l'emballage d'origine durant la période de la garantie.
Il n'existe aucune exigence de garantie dans le cas d'une utilisation commerciale de l'appareil (p. ex. dans les centres de remise en forme, les hôtels …) peu importe que l'acheteur soit un consommateur ou une entreprise au sens du code civil allemand. De plus, tout transfert de ces droits de garantie à notre charge sur autrui est exclu. Dans tous les cas, veuillez impérativement contacter d'abord notre service téléphonique.
Après écoulement de la période de garantie, vous avez également la possibilité de faire réparer l'appareil défectueux à l'adresse indiquée ci-dessous. Les réparations effectuées après écoulement de la période de garantie, y compris les frais d'envoi, sont payantes Vos droits légaux ne sont en rien restreints par cette garantie. Pour les renseignements techniques et le conseil, notre service téléphonique se tient à votre disposition du lundi au vendredi de 8h à 17h:

Adresse de Service Aldi Suisse:
RC-Sportgeräte
Fuchsbühlstrasse 6
CH-8580 Amriswil / Thurgau
Tel. 0800/11 66 88 (gratuit)
E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

En cas d'éventuel retour de l'appareil, veuillez joindre la carte de garantie remplie ainsi que le ticket de caisse !

Attention: pour des raisons légale, le service téléphonique ne donnera aucun conseil d'entraînement et aucun conseil sur la santé ne sera promulgué.

Système de freinage à induction

La résistance de pédalage (Watt) est générée par un champ magnétique créé électroniquement (principe de la bobine inductrice). Ce système de freinage au plus haut niveau technique sur le marché se caractérise par une commande rapide et précise de la charge, par sa précision d'affichage, ses propriétés de rotation agréables pour les articulations et sa très haute puissance maximum de résistance au pédalage (Watt). Ces propriétés particulières du frein à induction en relation avec l'ordinateur d'entraînement de grande qualité ainsi que la position assise ergonomique sur l'ergomètre PowerS6 garantissent un entraînement encore plus efficace, plus confortable et plus convivial.

Les propriétés positives du frein à induction :

Rotation	**TRÉS BONNE**
Puissance réglable maximum	**400 Watts**
Précision d'affichage de la Puissance (WATT)	**TRÈS GRANDE**
Résistance	**Champ magnétique créé électroniquement (principe de la bobine inductrice)**
Vitesse de régulation de la résistance l'ordinateur	**En même temps que la commande de**

Avvertenze per la sicurezza / Imballaggio / Smaltimento

IMPORTANTE !

→ Prima di mettere in funzione l'apparecchio, leggere attentamente le istruzioni di montaggio, le istruzioni per l'uso, per l'uso del computer, per l'allenamento e le avvertenze per la sicurezza riportate sul presente manuale.
→ Osservare rigorosamente le avvertenze per la sicurezza.
→ Conservare il manuale in un posto sicuro.
→ In caso di cessione dell'apparecchio, allegare anche le istruzioni di montaggio, le istruzioni per l'uso, per l'uso del computer e per l'allenamento.

Il settore di applicazione di questo apparecchio da allenamento è limitato ad un uso domestico. L'apparecchio è conforme ai requisiti DIN EN 957-1/5, classe SA/HA ed è testato GS. In conformità a questo standard, l'apparecchio è stato testato per un peso corporeo con un carico permanente di 150 kg. La marcatura CE si riferisce alla compatibilità elettromagnetica EMV (direttive CE 89/336/EWG e EN 55081-1). In caso di utilizzo inappropriato di questo apparecchio (ad es. allenamento eccessivo, movimenti bruschi senza avere prima effettuato esercizi di riscaldamento, regolazioni sbagliate, ecc.), non si possono escludere danni alla salute! Prima di iniziare con la sessione di allenamento, sarebbe consigliabile rivolgersi al proprio medico per un check-up generale e per definire eventuali problemi di cuore, circolatori oppure ortopedici.

Questo apparecchio da allenamento non è indicato per i portatori di pace-maker o per coloro che sono stati sottoposti ad altri trapianti medici.

Avvertenze per la sicurezza

Rispettare ed osservare scrupolosamente le seguenti avvertenze per la sicurezza:

→ Questo apparecchio è un apparecchio da allenamento di classe SA/HA, indipendente dal numero di giri. Collocare l'apparecchio in un luogo tale da evitare l'accesso incontrollato.
→ Evitare temperature elevate, umidità e spruzzi d'acqua.
→ La resistenza del pedale dell'apparecchio può venire regolata tramite i tasti (+/-) del computer. Il computer si ferma automaticamente quando non vengono più azionati i pedali.
→ La resistenza del pedale (carico) è indicata sul display del computer ed è espressa in watt (max. 400 W con 70 giri/min.).
→ Leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima di mettere in funzione l'apparecchio.
→ Sistemare l'apparecchio su una superficie stabile e piana (orizzontale), in modo da garantire una posizione stabile e sicura.
→ Non salire sulla sella o sulle altre parti dell'apparecchio.
→ Qualunque sia la direzione in cui è rivolto, l'apparecchio necessita di uno spazio libero sufficiente (almeno 1 m).
→ Attenersi assolutamente alla profondità minima prevista nelle istruzioni per l'inserimento del tubo reggisella.
→ Sessioni di allenamento sbagliate ed eccessive potrebbero danneggiare la salute.
→ Le leve e gli altri meccanismi di regolazione dell'apparecchio non devono ostacolare il raggio di movimento durante l'allenamento.
→ I controlli regolari all'apparecchio per verificarne gli eventuali danni ed usura, ne mantengono il livello di sicurezza. Sostituire subito le parti difettose, ad es. le parti di collegamento. L'apparecchio non potrà più essere utilizzato fino all'avvenuta riparazione.
→ Controllare regolarmente viti e dadi.
→ I bambini possono allenarsi con l'apparecchio soltanto se il loro sviluppo fisico ed intellettuale è adeguato e devono comunque venire informati circa il corretto utilizzo dell'apparecchio stesso.
→ Non adatto per i portatori di handicap fisici o psichici.
→ Gli apparecchi da allenamento non possono in nessun caso venire utilizzati come giocattoli. I bambini possono utilizzare l'apparecchio esclusivamente sotto la supervisione di un adulto.
→ Tenere i sacchetti e i fogli di plastica dell'imballaggio lontano dalla portata dei neonati e dei bambini piccoli: rischio di soffocamento!
→ Sono necessarie le istruzioni di montaggio, per l'uso e per l'allenamento anche in caso di ordini di parti di ricambio.
→ E' responsabilità del proprietario dell'apparecchio fornire a tutte le altre persone che utilizzano l'apparecchio stesso sufficienti informazioni circa gli eventuali rischi e pericoli.
→ Utilizzare l'apparecchio soltanto in ambienti chiusi, mai all'aperto.
→ Appoggiare l'apparecchio su un materassino per evitare danni al pavimento.
→ Non trasportare mai da soli l'apparecchio sulle scale o su altri tipi di ostacoli.
→ Se si vuole smontare l'apparecchio, procedere in maniera inversa rispetto alla sequenza di montaggio riportata sulle istruzioni.
→ Utilizzare l'apparecchio soltanto come descritto nelle istruzioni.
→ Non chiudere mai gli occhi in nessun caso durante l'utilizzo dell'apparecchio.
→ Assicurarsi che in assenza di un adulto i bambini si mantengano lontani dall'apparecchio.

Alimentazione elettrica

→ Prima di inserire la spina dell'adattatore nella presa, confrontare la tensione di rete indicata sull'adattatore con la tensione di rete locale. Se i valori non coincidono, rivolgersi al nostro service. Per il distacco completo dalla rete, togliere la spina di rete. Collegare pertanto l'apparecchio soltanto alle prese di corrente facilmente accessibili.

Borraccia

→ Tenere la borraccia lontano dalla portata di bambini piccoli e neonati a causa del coperchio staccabile (rischio di ingestione).
→ Accertarsi che l'imboccatura della borraccia possa venire tolta dal coperchio per le operazioni di pulizia e che per staccarla sia necessario l'impiego di una certa forza.

Imballaggio

Materiali ecologici, riciclabili:

→ Imballaggio esterno in cartone
→ Sagome in polistirolo (PS) espanso senza CFC
→ Pellicole e sacchetti in polietilene (PE)
→ Nastri di fissaggio in polipropilene (PP)
→ Tenere i sacchetti di plastica dell'imballaggio lontano dalla portata dei bambini.

Smaltimento

Provvedere allo smaltimento dei materiali di imballaggio in conformità alle disposizioni e ai regolamenti locali in materia di tutela ambientale.
Smaltimento degli apparecchi usati: Osservare le norme locali vigenti per lo smaltimento dell'apparecchio. In Germania questo apparecchio rientra nella normativa in materia di smaltimento dei rifiuti elettronici e, in caso di smaltimento, dovrà venire depositato in uno dei centri di raccolta comunali all'interno del territorio tedesco. Questo tipo di smaltimento è gratuito.

Alimentazione

Collegare l'apparecchio solo a una presa con contatto di terra installata a regola d'arte e con la tensione di rete indicata sulla targhetta. Se i valori non corrispondono si prega di rivolgersi al nostro servizio assistenza.
Collegare sempre prima il cavo di rete con l'apparecchio e successivamente infilare la spina nella presa.

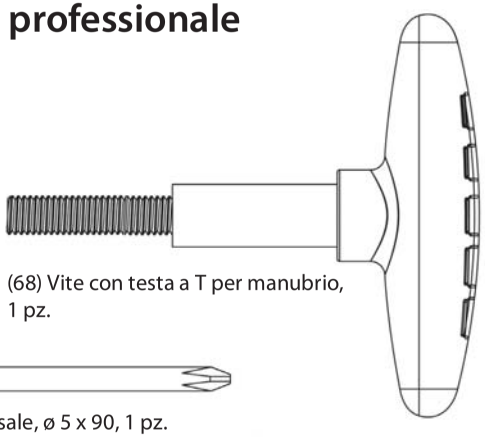
Minuteria / Confezione blister

In questa pagina trovate disegnata tutta la minuteria (viti, rondelle, dadi e utensili) necessaria per il montaggio dell'apparecchio da allenamento. Tutte le parti descritte si trovano in una confezione blister incellofanata all'imballaggio di cartone.

crane® SPORTS

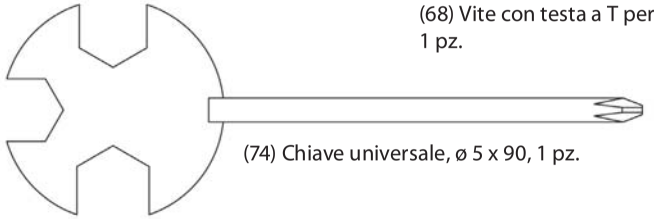
Circular S9 Ergometro di qualità professionale

(83) Rondella, ø 8, 1 pz.

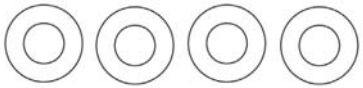


(68) Vite con testa a T per manubrio, 1 pz.

(32) Rosetta elastica, ø 8, 5 pz.

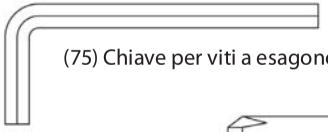


(74) Chiave universale, ø 5 x 90, 1 pz.

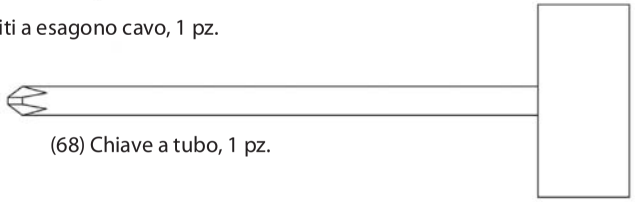


(71) Rondella, ø 8x2, 4 pz.

(73) Vite per piede d'appoggio anteriore e posteriore M8x35, 4 pz.



(75) Chiave per viti a esagono cavo, 1 pz.



(68) Chiave a tubo, 1 pz.

Dotazione

Circular S9 Ergometro professionale – Dotazione e caratteristiche

Comput**er da allenamento con EASY CONTROL e display retroilluminato**

- **Funzione di aiuto integrata – guida al menu**
  Il campo di testo extra-large fornisce informazioni sulla fase successiva di funzionamento
- Tasti del computer grandi e ben visibili
- Premendo un bottone si sceglie il programma
- Display LCD retroilluminato blu
- Visualizzazione su display LCD in tedesco

Funzioni: Percorso in km, tempo, velocità, watt, pulsazioni, giri al minuto, consumo energetico in kilojoule, BMI (body mass index), BMR (basal metabolic rate), stato di forma/misurazione delle pulsazioni durante la fase di recupero, grasso corporeo

Programmi:
- Programma di avvio rapido
- Programma manuale
- Programma a comando di frequenza cardiaca
- Programma con fitness test personale
- Programma di allenamento individuale
- Programma di allenamento a comando di watt (indipendente dal numero di giri)
- Programma intervallato con selezione del grado di intensità
- Programma montagna con selezione del grado di intensità
- Programma di misurazione di BMI, BMR e grasso corporeo

Computer con funzione di aiuto integrata – guida al menu
Dispositivo di ricezione integrato per il trasmettitore della frequenza cardiaca adatto a quasi tutti i trasmettitori attualmente in uso (trasmettitore escluso dalla fornitura)
Manubrio ergonomico ricoperto con materiale a base di gomma spugnosa ad ALTA DENSITA'
Misurazione delle pulsazioni con sensori a contatto manuale sul manubrio
Sella confortevole con imbottitura in gel, regolabile in orizzontale, in verticale e in inclinazione. Tubo reggisella con speciale dispositivo di bloccaggio in modo da poter utilizzare qualunque sella da bicicletta in commercio.
inclusa la borraccia con indicatore di livello e portaborraccia
• Telaio in acciaio formato da set di tubi D-shape
• Set di volano a disco in acciaio speciale: ca. 8,1 kg
• I pedali ergonomici con cinghie di sicurezza garantiscono un appoggio ancora più stabile e diminuiscono l'affaticamento del piede
• Ruota libera per una maggiore sicurezza 32 livelli di resistenza del pedale con comando da computer (max. 400 watt)
• Trasmissione a cinghia trapezoidale per un movimento leggero e costante
• Alimentazione tramite adattatore di rete
Alimentazione tramite attraverso il cavo elettrico a spina e l'adattatore di rete integrato
Rotelle per il trasporto
Dispositivo automatico integrato per la messa in piano dell'apparecchio sul pavimento

Peso: ca. 39 kg

Carico: max. 150 kg

Dimensioni di ingombro in cm:

Oggetto della fornitura

→ Minuteria secondo l'elenco parti di ricambio

→ Attrezzi per il montaggio

→ Istruzioni di montaggio, per l'uso e per l'allenamento
→ CD-ROM
→ Istruzioni per l'uso del computer

Hotline

Service
Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete rivolgervi alla nostra service-hotline al seguente numero.
→ **Telefon: 0800/11 66 88**
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Ordini di parti di ricambio:
Indicare con precisione il nome dell'apparecchio ed il numero dell'ordine!
Nome articolo: Circular S9 Ergometro professionale
Numero articolo: 33300

1. Verifica dell'oggetto della fornitura

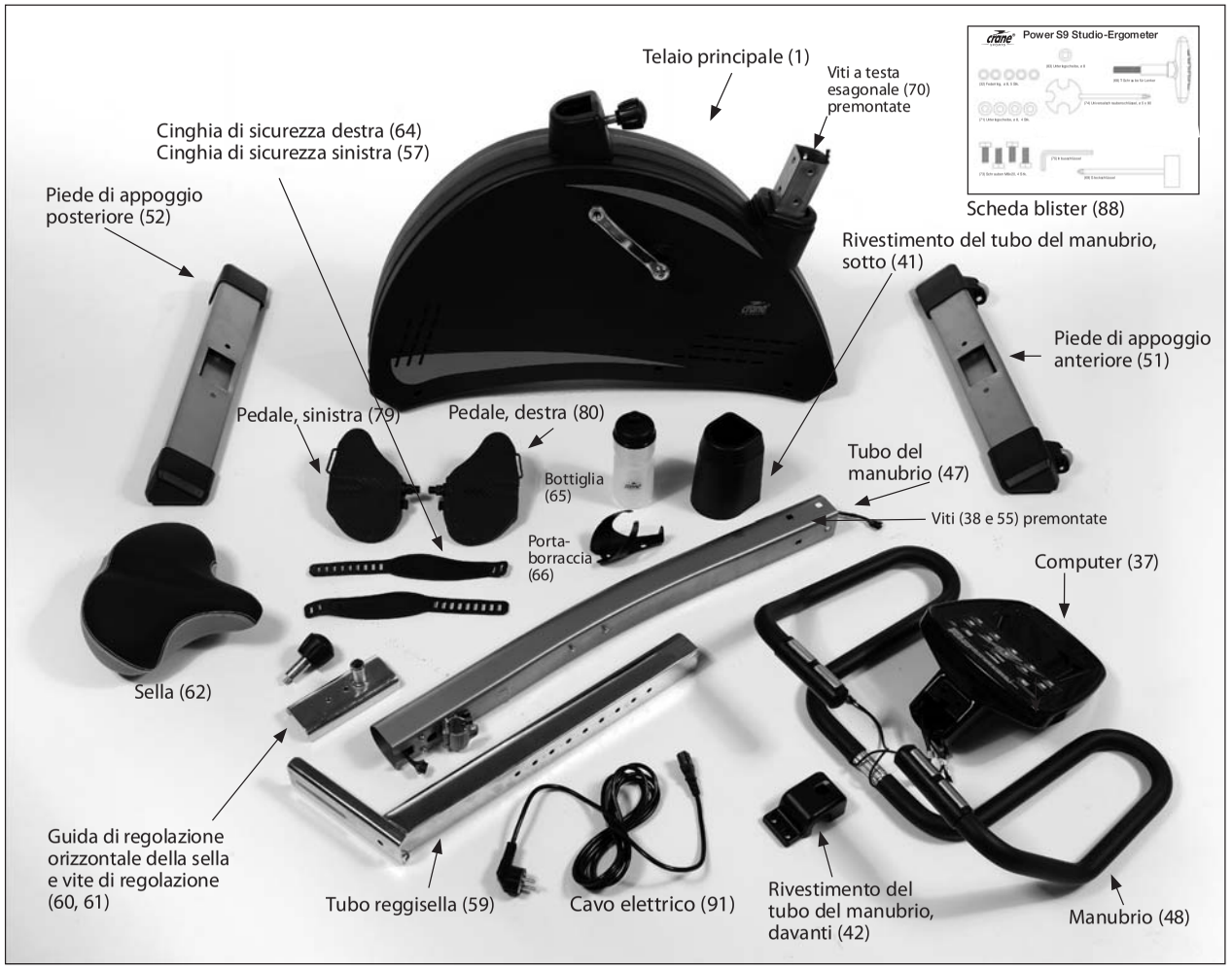
→ Togliere con cura tutte le singole parti dall'imballaggio e sistemarle una accanto all'altra sul pavimento.
Utilizzare una base di appoggio adatta per evitare di graffiare il pavimento.

→ Posizionare il telaio principale su una base di appoggio piatta e cercare una posizione stabile.

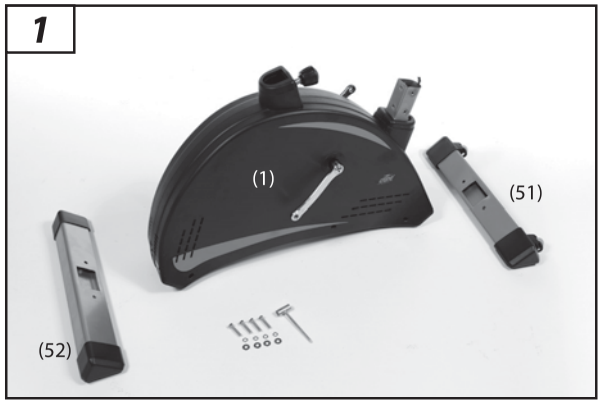
→ Accertarsi di avere sufficiente libertà di movimento (almeno 1,5 m) in qualunque direzione durante il montaggio.

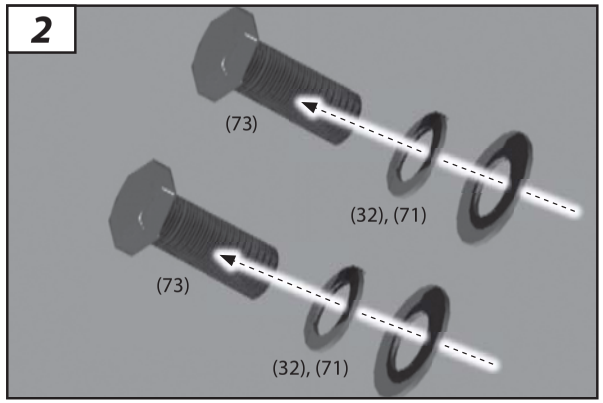
→ Prima di iniziare il montaggio, prendere dimestichezza con le singole parti raffigurate nell'illustrazione.

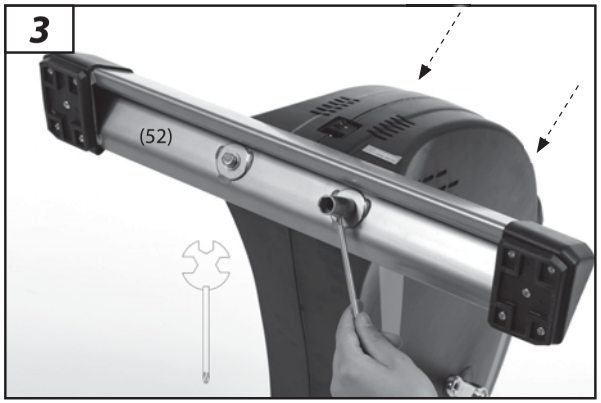
→ Per il montaggio dei piedi d'appoggio fatevi aiutare da una seconda persona.

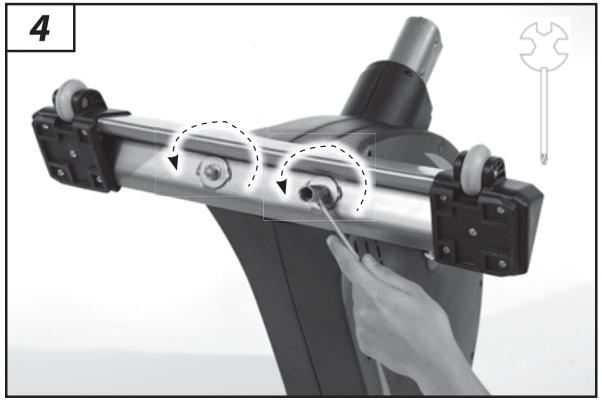

Telaio principale (1)
Viti a testa esagonale (70) premontate
Power S9 Studio-Ergometer
Scheda blister (88)
Cinghia di sicurezza destra (64)
Cinghia di sicurezza sinistra (57)
Piede di appoggio posteriore (52)
Rivestimento del tubo del manubrio, sotto (41)
Piede di appoggio anteriore (51)
Pedale, sinistra (79)
Pedale, destra (80)
Bottiglia (65)
Tubo del manubrio (47)
Viti (38 e 55) premontate
Porta-borraccia (66)
Computer (37)
Sella (62)
Guida di regolazione orizzontale della sella e vite di regolazione (60, 61)
Tubo reggisella (59)
Cavo elettrico (91)
Rivestimento del tubo del manubrio, davanti (42)
Manubrio (48)

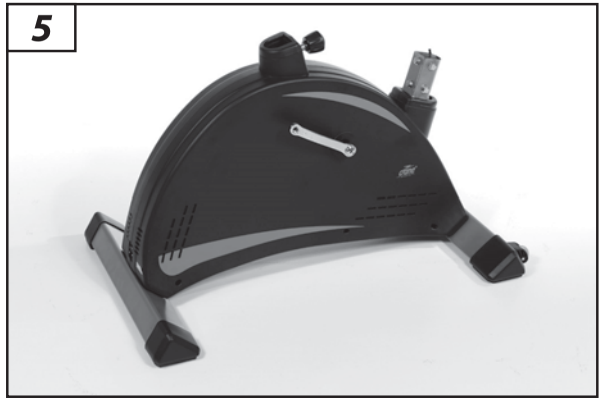
2. Montaggio dei piedi di appoggio anteriore e posteriore











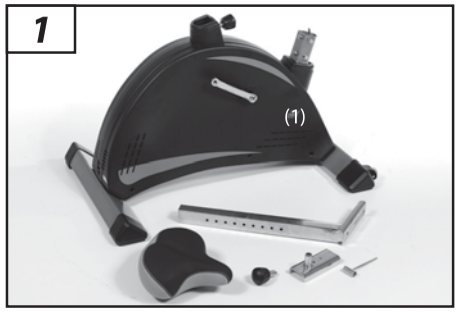
Prendere uno per volta i piedi di appoggio (51) e (52) e fissare ciascuno di essi con 2 rondelle (71), 2 rosette elastiche (32) e 2 viti a testa esagonale (73) con l'ausilio della chiave universale (74) sul telaio principale (1).

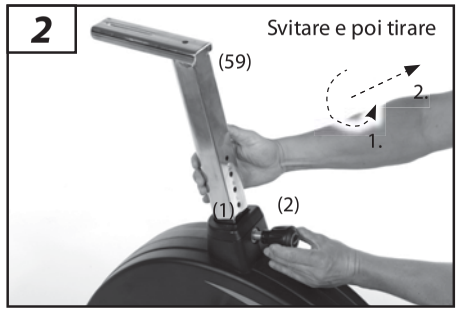
Accertarsi che le rotelle guardino verso il pavimento. Le due calotte terminali elastiche del piede di appoggio garantiscono il livellamento automatico di eventuali lievi irregolarità del pavimento.

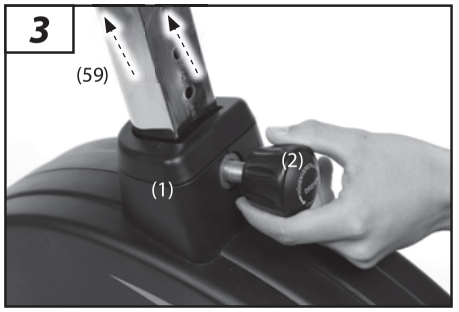
In questa fase del montaggio è necessario l'aiuto di un'altra persona che tenga fermo l'apparecchio.

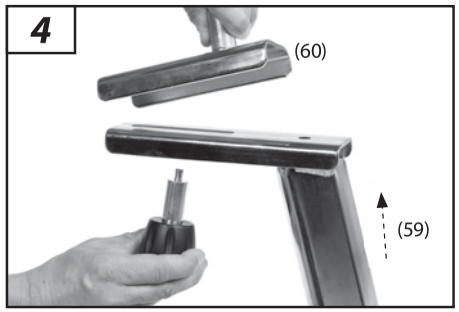
Montate per primo il piede d'appoggio posteriore (52).

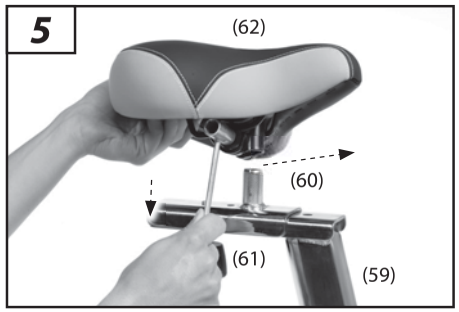
3. Montaggio della sella











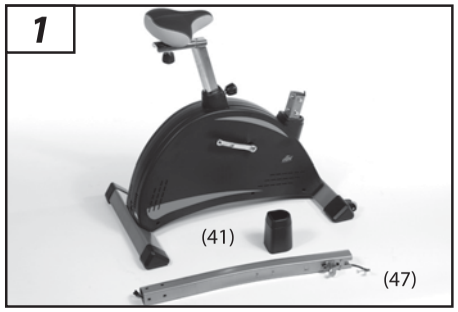
Con l'ausilio della vite di regolazione (2), togliere il tubo reggisella dal telaio principale (1). Per il montaggio della guida di regolazione orizzontale (60), estrarre il tubo reggisella (59) fino alla tacca "MAX". Posizionare la guida di regolazione orizzontale della sella (60) sul tubo reggisella (59) e fissarla da sotto utilizzando la vite di regolazione (61). Con l'ausilio della chiave a tubo (90) fissare quindi la sella (62) orizzontalmente sulla guida di regolazione (60).

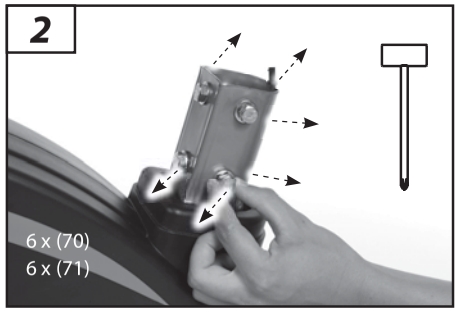
Il tubo reggisella può venire estratto soltanto fino alla tacca "MAX"!

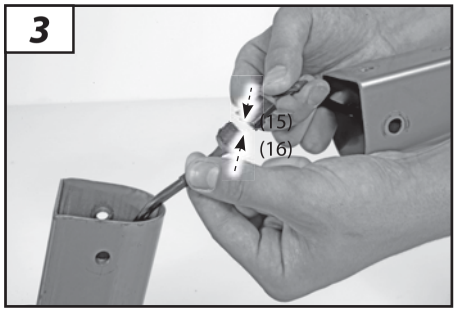
Stringere saldamente le viti in modo che la sella non possa ribaltarsi durante l'allenamento.

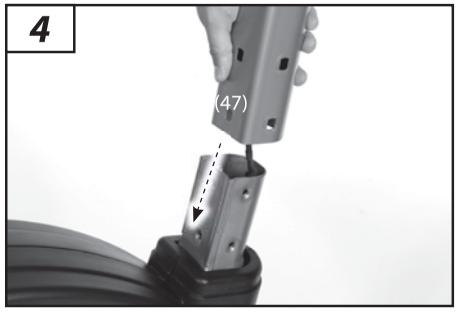
1. **Per l'esatto allineamento orizzontale della sella può essere d'aiuto una bilancia idrostatica (non inclusa nell'oggetto della fornitura).**
2. **Con l'ausilio del pomello a vite di regolazione (61) impostare la posizione a sedere più comoda. Informazioni più precise per impostare la posizione a sedere ottimale sono riportate al capitolo "Impostazione della posizione a sedere".**
3. **La sella dispone di un cosiddetto "dispositivo di bloccaggio sella universale" in modo che sia possibile sostituirla senza problemi con qualunque sella da bicicletta in commercio.**

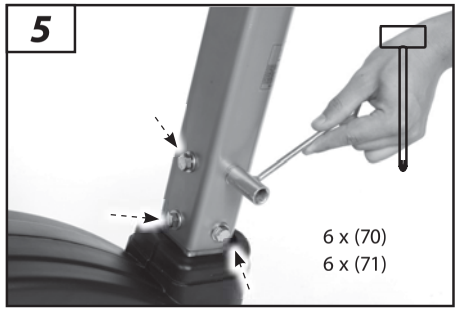
4. Montaggio del tubo del manubrio











Svitare le 6 viti a testa esagonale (70) premontate con le 6 rondelle curvate (91) dal telaio principale (1). Spingere con cautela il rivestimento (41) sul tubo del manubrio (47), avvicinare quest'ultimo al telaio principale e collegare tra di loro entrambi i cavi del computer (15, 16). Infilare quindi il tubo del manubrio (47) sul telaio principale (1) facendo attenzione che non sporga nessun cavo, fissare il tubo con le viti a testa esagonale (70) e portare il rivestimento (41) nella posizione finale.

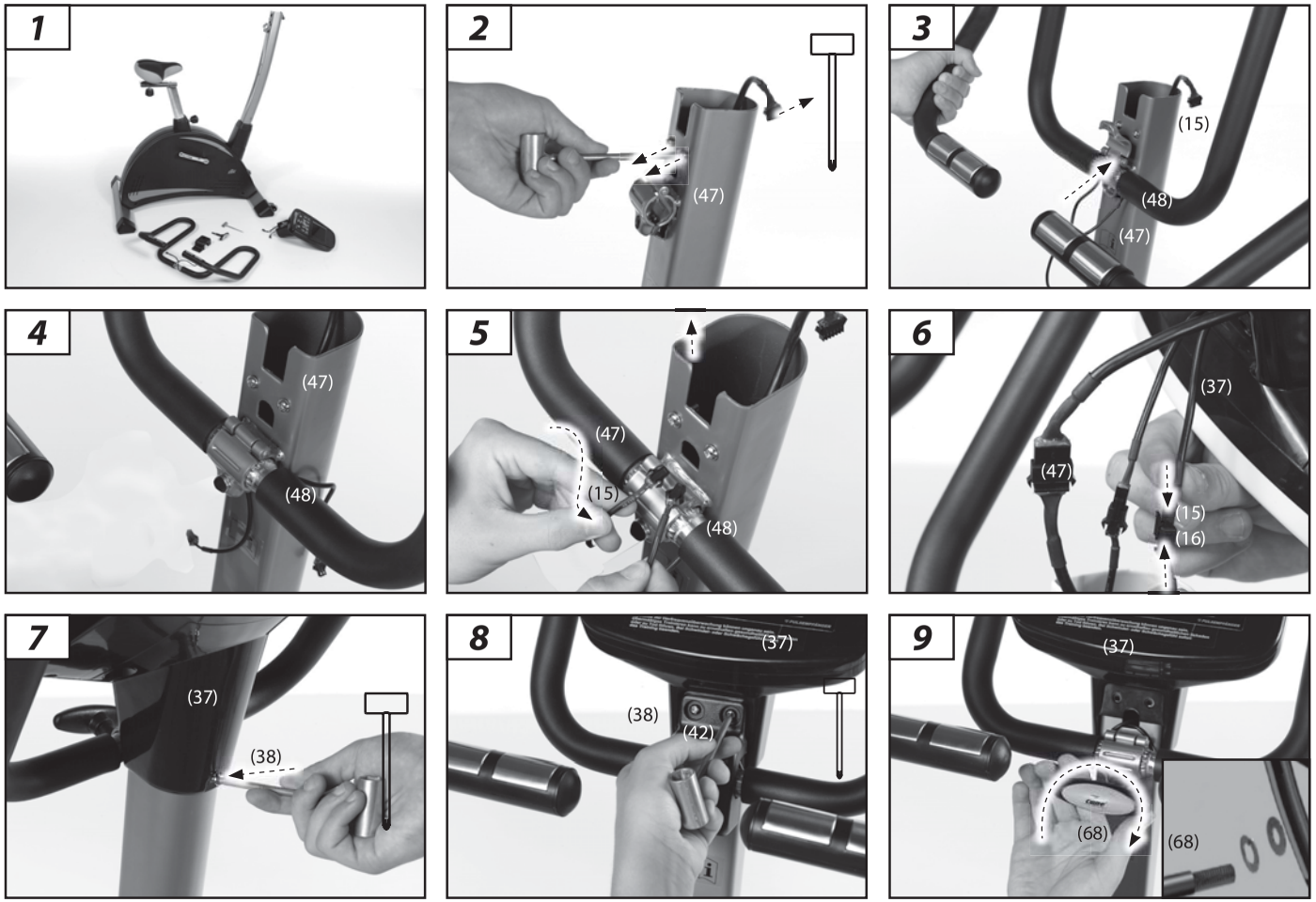
1. Accertarsi che i cavi siano saldamente collegati nella maniera indicata; in caso contrario il segnale non può venire trasmesso al computer (37). I cavi devono venire collegati nella parte interna del telaio e non devono sporgere, altrimenti potrebbero venire danneggiati al momento dell'inserimento.

5. Montaggio del manubrio e del computer

Svitare prima le 3 viti (38) premontate dal tubo del manubrio (47). Tenere quindi il manubrio (48) sul dispositivo di bloccaggio (42) e chiudere quest'ultimo con cura. Portare i due cavi per la misurazione delle pulsazioni (15, 16) nel tubo del manubrio (47), finché questi non sporgono in alto. Collegare ora il computer già precablato (37) con il manubrio (48) e la sella (47), collegando la spina jack grande e le due spine jack più piccole (15) con i loro rispettivi corrispondenti (16). Anche qui accertarsi che la trasmissione del segnale avvenga perfettamente collegando saldamente i cavi. Ora infilare il computer sul tubo del manubrio e fissarlo sul lato posteriore con una delle viti (38). Sul lato anteriore collocare il dispositivo di bloccaggio del computer (42) e avvitarlo saldamente con le altre 2 viti. Da ultimo infilare la rosetta elastica (86) e di seguito la rondella (93) sulla vite con testa a T (68) e fissarle. La vite con testa a T serve per poter inclinare con facilità il manubrio e portarlo nella posizione desiderata.

Fare attenzione che il manubrio sia sempre saldamente fissato al tubo del manubrio (47) con la vite con testa a T (68).

Il cavo del computer (15) serve per il comando della resistenza del pedale e per trasmettere i valori delle diverse funzioni, come ad es. velocità o frequenza di pedalata, al computer (37).

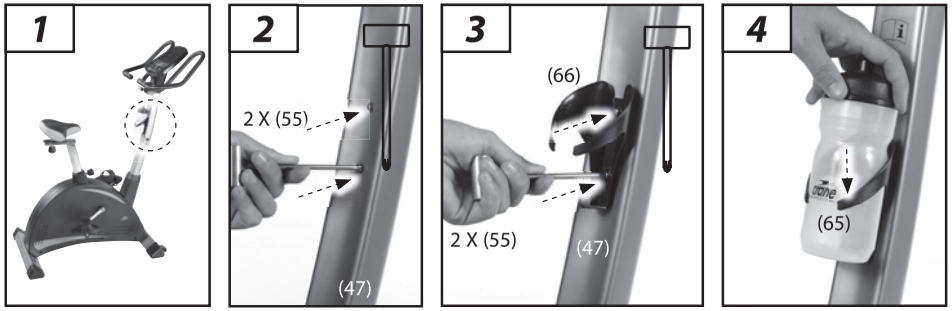


Montaggio

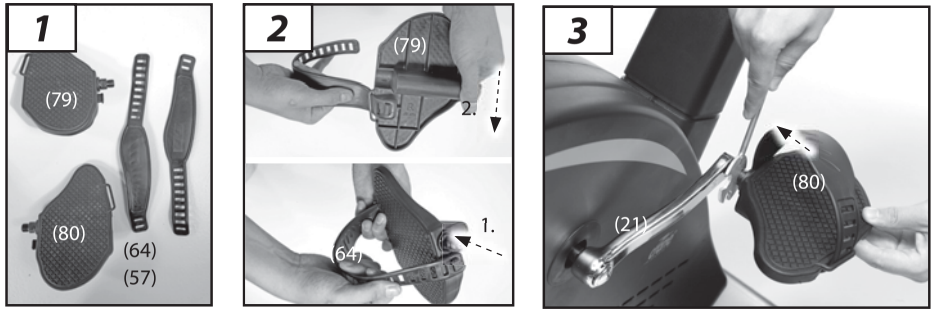
6. Montage du porte-bouteille

Svitare le 2 viti a esagono cavo (87) premontate dal tubo dal manubrio (47) e fissare il portaborraccia (66) al loro posto.

Durante l'allenamento fare attenzione ad assumere liquidi sufficienti.



7. Montaggio dei pedali

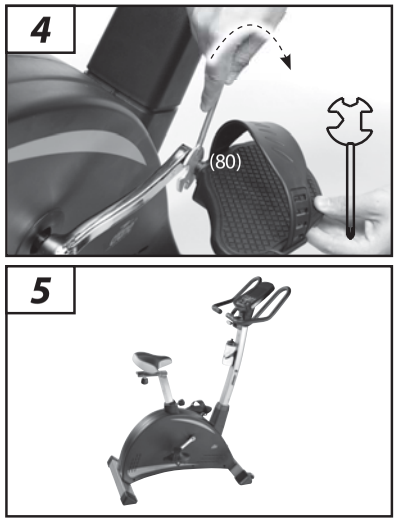


Dopo aver fissato le cinghie di sicurezza (97, 98), avvitare i pedali nel verso giusto (79, 80) sulla pedivella sinistra e destra (20, 21). Il verso di avvitamento (a destra: in senso orario / a sinistra: in senso antiorario) è indicato sulla pedivella. Regolare le cinghie dei pedali (97, 98) in modo tale da garantire un appoggio sicuro del piede sui pedali.

1. Il verso di avvitamento per il fissaggio dei pedali (79, 80) è indicato con frecce di direzione sia sulla pedivella sinistra, sia su quella destra, sopra la filettatura.

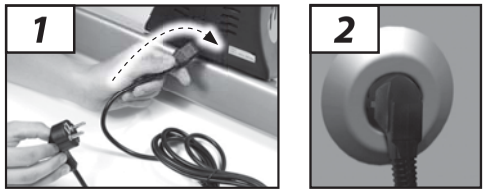
2. La filettatura su entrambe le pedivelle rende possibile l'eventuale montaggio dei pedali da bicicletta comunemente in commercio.

3. Regolare le cinghie dei pedali (97, 98) in modo tale che il piede con la scarpa abbia un appoggio sicuro sui pedali. Se le cinghie provocano una spiacevole sensazione di costrizione al piede, ciò significa che le cinghie sono state legate troppo strette e dovranno quindi venire allentate.



8. Alimentazione elettrica e controllo finale

Infilare il cavo elettrico (91) nella presa situata sul retro dell'apparecchio. Infilare la spina in una presa con contatto di terra installata a regola d'arte. L'apparecchio si accende e si spegne mediante l'apposito interruttore di accensione/spegnimento (81).



Staccare l'apparecchio dalla corrente al termine di ogni utilizzo.

Controllo finale:

- → Per il trasporto dell'apparecchio utilizzare le apposite rotelle incassate nel piede di appoggio anteriore.
- → Controllare nuovamente che tutti i collegamenti siano ben fissati in posizione e che siano in buone condizioni.
- → L'apparecchio adesso è completamente montato e pronto per l'uso.
- → Prima di cominciare la sessione di allenamento leggere attentamente le avvertenze per la sicurezza a pagina 2 e le indicazioni per l'allenamento a pagina 41 e 42.
- → Rispettare scrupolosamente tutti i punti indicati nel capitolo relativo alle avvertenze per la sicurezza.

Montaggio / Indicazioni per l'allenamento

In generale:

In linea di massima qualunque persona sana può iniziare con un programma di fitness. Bisogna ricordarsi tuttavia che le mancanze accumulate nel corso degli anni non possono essere eliminate in poco tempo. Forma fisica, costanza e benessere si possono ottenere facilmente con un adeguato programma di allenamento. La condizione fisica migliorerà già dopo un periodo relativamente breve di regolari sedute di allenamento, che manterranno in forma anche il cuore, il sistema circolatorio e l'apparato motorio. Anche la capacità di assorbimento dell'ossigeno registrerà un notevole miglioramento, e si manterrà in allenamento la muscolatura di braccia e gambe (muscoli flessori ed estensori della coscia). Ulteriori effetti positivi ricadranno sul metabolismo che verrà modificato di conseguenza. E' importante che la sessione di allenamento si adatti al proprio corpo, naturalmente senza eccessivo sovraffaticamento. Va sempre tenuto presente che lo sport è un divertimento.

ATTENZIONE! E' CONSIGLIABILE RIVOLGERSI AL PROPRIO MEDICO PRIMA DI INIZIARE IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO.

Abbigliamento consigliato durante l'allenamento:

Testa: Utilizzare eventualmente una fascia per capelli per evitare che goccioli il sudore.

Busto: Preferire un tipo di abbigliamento "a più strati". Particolarmente indicato l'abbigliamento Crane Sports.

1. A contatto diretto con la pelle indossare biancheria funzionale per allontanare il sudore dalla pelle.
2. Sopra la biancheria indossare una maglietta per allontanare il sudore dalla pelle. In caso di allenamento in ambienti caldi, si può anche farne a meno.

Gambe: Indossare pantaloni della tuta leggeri e quanto più aderenti possibile, corti o lunghi. Particolarmente indicate le tute Crane Sports. E' importante che i pantaloni non si strofinino contro la pelle con il movimento e che l'elastico non stringa troppo, provocando quindi disturbi alla irrorazione sanguigna delle gambe. Utilizzare calzini adatti per lo sport e fare attenzione a non indossare calzini da tennis troppo pesanti che potrebbero far aumentare lo sfregamento dei tessuti contro la pelle e di conseguenza causare la formazione di vesciche. L' elastico dei calzini non deve essere troppo stretto in modo da non ostacolare la circolazione del sangue nel piede.

IMPORTANTE!

- → Effettuare sessioni di allenamento regolari distribuite in un periodo di tempo relativamente lungo.
- → Indossare scarpe con suola di gomma antiscivolo. Non utilizzare mai l'apparecchio a piedi nudi (rischio di lesioni)!
- → Regolare le cinghie dei pedali in modo che i piedi possano avere ancora un minimo di libertà di movimento per spingersi in dentro e in fuori.
- → Non dimenticarsi di impostare la corretta posizione a sedere, v. capitolo "Impostazione della corretta posizione a sedere", pagina 14.
- → Evitare di assumere pasti un'ora prima e un'ora dopo la seduta di allenamento. Bere liquidi in quantità sufficiente!
- → Non effettuare sessioni di allenamento in caso di stanchezza e spossatezza.

Programmazione dell'allenamento:

Per una corretta programmazione delle sedute di allenamento è determinante l'effettivo rendimento fisico – a questo proposito è consigliabile consultare il proprio medico. In linea di massima, le sedute di allenamento dovrebbero venire suddivise in tre fasi ben distinte:

RISCALDAMENTO – ALLENAMENTO – RILASSAMENTO

Riscaldamento:

La fase di riscaldamento prepara la muscolatura e l'organismo a sopportare il carico di lavoro, riducendo così eventuali rischi di procurarsi lesioni o stiramenti. Sono particolarmente indicati i seguenti esercizi di stretching. Iniziare la seduta di allenamento con poca resistenza del pedale.

Esercizi di stretching:

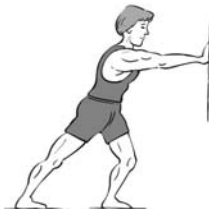
1. Allungamento dei muscoli pettorali

Appoggiare il gomito e l'avambraccio alla parete. L'avambraccio e la parte superiore del braccio devono formare un angolo retto. Ruotare leggermente la parte superiore del braccio spingendola in avanti lontano dal braccio. L'esercizio interessa tutta la zona dei pettorali.
Muscoli sollecitati: muscoli pettorali, muscolo deltoide.

2. Allungamento dei muscoli del collo
In posizione eretta portare la testa e l'orecchio lateralmente verso la spalla. La spalla opposta deve essere tesa verso il basso. L'esercizio interessa la zona nucale laterale.
Muscoli sollecitati: muscolo trapezio, parte discendente.

3. Allungamento dei muscoli estensori inferiori del tronco
In posizione a quattro zampe, con le mani e le ginocchia appoggiate sul pavimento, inarcare la schiena al massimo e sollevarla verso il soffitto. Non appoggiare i glutei sui talloni. L'esercizio interessa la zona dorsale.
Muscoli sollecitati: muscolo estensore del tronco, in particolare la parte inferiore.

4. Allungamento del muscolo flessore dell'anca
In posizione inginocchiata mettere una gamba in avanti e portare il bacino e l'anca in avanti verso il pavimento. La punta del piede deve essere ancora ben visibile durante l'esercizio. L'esercizio interessa la zona dell'anca della gamba dietro.
Muscoli sollecitati: muscolo flessore dell'anca, muscoli anteriori della coscia.



5. Allungamento della muscolatura del polpaccio
In posizione eretta posizionare un piede davanti all'altro, flettere la gamba davanti, lasciare tesa la gamba dietro, con entrambi i talloni appoggiati sul pavimento. L'esercizio interessa la zona del polpaccio della gamba dietro.
Muscoli sollecitati: muscolo gastrocnemio e muscolo soleo del polpaccio.

6. Allungamento del muscolo posteriore della coscia
In posizione supina afferrare una gamba dietro la coscia e tirarla verso il busto. Portare la punta del piede verso la tibia. L'altra gamba rimane tesa sul pavimento. L'esercizio interessa la zona posteriore della coscia della gamba sollevata.
Muscoli sollecitati: muscolo posteriore della coscia, glutei, muscoli gemelli.

7. Allungamento dell'interno della coscia
In posizione eretta spostare il peso del corpo su una gamba. Le gambe devono essere ben divaricate in avanti. Tenere flessa la gamba d'appoggio mentre l'altra gamba è perfettamente tesa e il piede rimane appoggiato sul pavimento. L'esercizio interessa la zona interna della coscia della gamba tesa.
Muscoli sollecitati: tensore della coscia.

8. Allungamento del muscolo anteriore della coscia
In posizione eretta con la mano afferrare una gamba alla caviglia e avvicinarla al gluteo. Le ginocchia rimangono alla stessa altezza, i glutei e la pancia sono ben tesi. L'esercizio interessa la zona anteriore della coscia della gamba flessa.
Muscoli sollecitati: muscolo anteriore della coscia.

Allenamento:

Attenersi alle indicazioni riportate sul manuale. L'intensità di carico può venire controllata tramite la frequenza cardiaca. Consultare il proprio medico.
Con un corretto allenamento si possono far lavorare quasi tutti i muscoli.

Rilassamento:

L'organismo ha bisogno di tempo per recuperare le forze durante e dopo la seduta di allenamento. Per i principianti questo tempo di recupero dovrebbe essere maggiore rispetto agli sportivi già allenati.

SESSIONI DI ALLENAMENTO SBAGLIATE O ECCESSIVE POSSONO CAUSARE DANNI ALLA SALUTE!!!!!

Un metodo per determinare l'intensità di allenamento ottimale è quello che prende in considerazione la massima frequenza cardiaca (MHF). Si può calcolare da soli il valore dell'MHF applicando una formula matematica che ha come variabile l'età della persona:

MHF = 220 – età

Ci sono cinque zone di allenamento che, prese singolarmente o tutte insieme, rivestono grande importanza per le sedute di allenamento, ciascuna secondo il proprio obiettivo individuale. I corrispondenti valori sono i seguenti:

Zona salute = 50-60% del valore MHF
Zona brucia grassi = 60-70% del valore MHF
Zona aerobica = 70-80% del valore MHF
Zona anaerobica = 80-90% del valore MHF
Zona a rischio = 90-100% del valore MHF

La zona salute:

La zona di rigenerazione si riferisce a un carico di lavoro a lenta e lunga resistenza. Il carico dovrebbe essere leggero e distensivo. Questa zona rappresenta la base per aumentare il proprio rendimento fisico e dovrebbe quindi costituire il punto di riferimento per i principianti o per le persone deboli di salute.

La zona aerobica:

La zona brucia carboidrati:
Con l'allenamento nella zona aerobica si bruciano più carboidrati e meno grassi. Grazie al maggiore carico, si rinforzano il cuore ed i polmoni. Per diventare più veloci, più forti, e aumentare la resistenza, bisogna allenarsi anche nella zona aerobica. Questo tipo di allenamento porta grandi benefici al cuore e all'apparato respiratorio.

La zona brucia grassi:
In questa zona viene stimolato e rinforzato il cuore da un lato, e bruciati i grassi in maniera ottimale dall'altro. Infatti, i kilojoule consumati provengono principalmente dal grasso corporeo e meno dai carboidrati. Prima, però, il fisico deve abituarsi all'allenamento - bisogna concedersi un po' di tempo. Quanto più a lungo si riesce a reggere questo tipo di allenamento, tanto più diventerà efficace e produttivo.

La zona anaerobica:

Allenandosi nella zona anaerobica aumenta la capacità dell'organismo di metabolizzare l'acido lattico. Con questo tipo di allenamento, si impara a tollerare valori di acido lattico maggiori e di conseguenza carichi più alti. E' un allenamento pesante in cui si prova il dolore caratteristico di questo tipo di training, ad es. sensazione di spossatezza, difficoltà di respirazione e stanchezza. Gli effetti positivi riguardano soprattutto quella cerchia di persone interessate a raggiungere prestazioni molto elevate. Per chi invece desidera soltanto mantenersi in forma, è sconsigliato allenarsi in questa zona.

La zona a rischio:

E' la zona dove lo sforzo dell'allenamento è maggiore e quindi si deve prestare molta attenzione. E' consigliata soltanto a chi è in perfetta forma ed è abituato a sedute di allenamento estensive con un altissimo livello delle prestazioni. Questa zona può portare facilmente a danni fisici e sovraffaticamento. E' un tipo di allenamento estremamente difficile che dovrebbe essere riservato solo a coloro che praticano sport agonistico.

Parametri di allenamento:

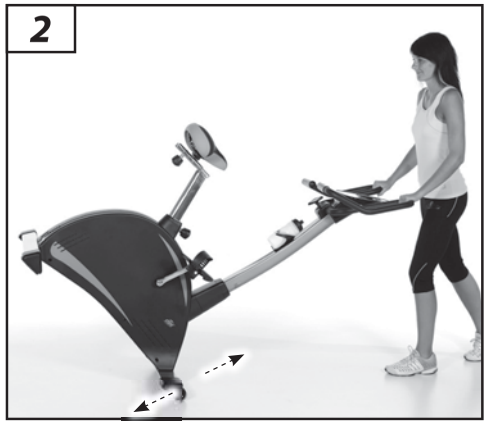
La medicina dello sport ha reputato efficaci i seguenti parametri di carico:

Programma minimo per il mantenimento della salute:
2 – 3 volte alla settimana con sedute di allenamento di 20 – 30 minuti per volta

Programma ottimale per il mantenimento della salute:
4 – 5 volte alla settimana con sedute di allenamento di 45 – 60 minuti per volta

Trasporto – Movimentazione – Posizione a sedere

Trasporto / Movimentazione dell'Apparecchio



Prima di spostare l'apparecchio, assicurarsi di averlo scollegato dall'alimentazione e che il cavo dell'adattatore sia avvolto sul supporto dell'adattatore stesso per conservarlo come prescritto.

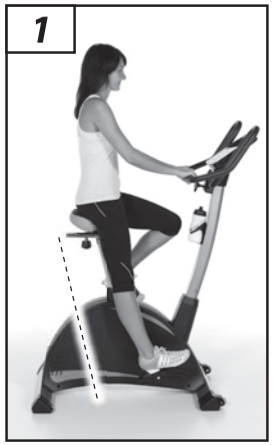
Staccare il cavo di rete dall'apparecchio per non danneggiarlo durante il trasporto.

Afferrare il manubrio dell'apparecchio (48). Con il piede destro bloccare la parte terminale del piede di appoggio anteriore (51).

Inclinare l'apparecchio verso il busto finché può essere spostato con l'aiuto delle rotelle (56). Spostare l'ergometro soltanto se la superficie di appoggio è ben livellata. Una volta raggiunta la posizione desiderata, sollevare di nuovo l'apparecchio con cautela.

Sui pavimenti di legno, spostare l'apparecchio sulle rotelle con molta attenzione per evitare danni al pavimento!

Einstellen der richtigen Sitzposition



Quando si appoggia il tallone sul pedale, la gamba deve essere distesa. Posizione del pedale parallela. Il ginocchio non deve trovarsi davanti all'asse del pedale. Girando il manubrio si può scegliere la posizione a sedere più comoda.

Si può cambiare tranquillamente più volte la posizione di presa sul manubrio durante l'allenamento!

Indicazioni per l'allenamento / Pulizia e manutenzione / Ricerca errori

Calibratura

In linea di massima non è necessaria una ricalibratura dell'ergometro. Se tuttavia desiderate ricalibrare l'apparecchio, vi consigliamo di rivolgervi a un centro di calibratura autorizzato. (Questo tipo di prestazione è a pagamento e non è coperto da garanzia). Per informazioni più dettagliate contattate il nostro servizio assistenza.

Pulizia e manutenzione

Manutenzione:

→ In linea di massima, l'apparecchio non necessita di particolari interventi di manutenzione.

→ Controllare comunque regolarmente tutte le parti dell'apparecchio e verificare che tutte le viti ed i collegamenti siano fissati saldamente.

→ Sostituire immediatamente le parti difettose tramite il nostro servizio clienti. L'apparecchio non potrà più essere utilizzato fino all'avvenuta riparazione.

Pulizia:

→ Per le operazioni di pulizia utilizzare solo un panno umido senza detergenti aggressivi.
Fare attenzione che non entrino liquidi nel computer.

Prima di effettuare qualunque tipo di intervento di pulizia e manutenzione, l'apparecchio deve essere scollegato dall'alimentazione. Assicurarsi che la spina dell'adattatore venga tolta dalla presa e collocata sul supporto dell'adattatore.

Ricerca errori

ERRORE	CAUSA	COSA FARE ?
Computer		
Nessuna visualizzazione o nessuna funzione	Mancanza di alimentazione	Verificare se l'adattatore è stato collegato correttamente
	Nessun collegamento dei cavi	Verificare il collegamento dei cavi – se l'errore persiste: chiamare il service
Visualizzazione delle pulsazioni difettosa	Le mani non sono collegate ai due sensori	Appoggiare entrambe le mani contemporaneamente sui due sensori
		Verificare il collegamento dei cavi
		Utilizzare la cinghia per il petto
Parti meccaniche		
Resistenza del pedale non regolabile	Mancanza di collegamento dei cavi	Verificare il collegamento dei cavi – se l'errore persiste: chiamare il service
Parti difettose		Controllare l'imballaggio
		Chiamare il service

CASO ECCEZIONALE: GUASTO DEL COMPUTER:

Le scariche statiche dirette e indirette possono causare guasti al computer dell'apparecchio.
In questo caso, se il computer non dovesse ripartire da solo è necessario riavviarlo.

Nuovo avvio:

Scollegare l'apparecchio dall'alimentazione e dopo 1 minuto collegarlo nuovamente.
Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete rivolgervi al nostro Service Center, v. SERVICE.

Garanzia

La durata della garanzia è di 36 mesi a partire dalla data di acquisto. Conservare lo scontrino fiscale come prova di acquisto.
Si applicano le seguenti condizioni di garanzia:
Il produttore garantisce l'eliminazione gratuita dei difetti riconducibili a difetti di materiale o di fabbricazione. In caso di constatazione di un difetto, l'acquirente è tenuto a darne immediata comunicazione alla RC Sportgeräte Service. Non rientrano nella presente garanzia i danni derivanti da un utilizzo improprio dell'attrezzo, dalla mancata osservanza delle istruzioni per l'uso, da un montaggio non idoneo, da pulizia insufficiente, da un trasporto sbagliato, da utilizzo di forza eccessiva ovvero da normale usura. Non sussiste parimenti alcun obbligo di garanzia in caso di variazioni assolutamente insignificanti rispetto agli standard qualitativi, che risultino irrilevanti con riferimento al valore e alla idoneità d'uso dell'apparecchio. Le parti soggette ad usura sono escluse dalla presente garanzia. Rientrano in questa categoria i seguenti componenti: la cinghia trapezoidale, i sistemi di montaggio e di supporto, il rivestimento del manubrio, i meccanismi di regolazione e le leve.
Il produttore non è responsabile dei danni causali ovvero dei danni indiretti di qualunque natura, a meno che tale limitazione di responsabilità non sia espressamente vietata dal legislatore. E' a discrezione del produttore adempiere le obbligazioni di garanzia fornendo un apparecchio in sostituzione, ovvero provvedendo ad effettuare la riparazione oppure ricorrendo alla fornitura di ricambi. In caso di fornitura di un apparecchio sostitutivo, il produttore si riserva il diritto di fornire un prodotto simile e di uguale valore. Nell'eventualità di una fornitura sostitutiva gratuita, il produttore può far valere l'addebito di una determinata somma a titolo di utilizzo dell'apparecchio per il periodo intercorso fino a quel determinato momento. Le prestazioni di garanzia non estendono il periodo di garanzia né tanto meno danno inizio a un nuovo periodo di garanzia. Il periodo di garanzia previsto per le singole parti montate sull'apparecchio termina allo scadere del periodo di garanzia dell'intero apparecchio. Non possono essere avanzate ulteriori richieste. In caso di inoltro non giustificato della richiesta di garanzia, il produttore si riserva il diritto di effettuare la spedizione di ritorno della merce a pagamento. In caso di comparsa di difetti durante il periodo di garanzia, il nostro centro assistenza provvederà alla loro riparazione a titolo gratuito. In caso di fornitura sostitutiva, sarà fornito un apparecchio imballato. Non può essere avanzata nessuna richiesta di montaggio dell'apparecchio. In caso di restituzione dell'apparecchio, consegnare allo spedizioniere soltanto l'attrezzo completo di tutte le sue parti (non deve mancare nessun pezzo della confezione originale). Poiché forse non è possibile un invio per posta per motivi di peso, contattare il service sottoindicato per qualunque richiesta di informazioni tecniche e di assistenza, prima di restituire la merce. Per consentire una protezione adeguata dell'attrezzo in caso di riparazione o restituzione, conservare l'imballaggio originale per tutta la durata della garanzia.
E' esclusa qualunque richiesta di garanzia in caso di utilizzo commerciale dell'apparecchio (ad es. presso fitness center, alberghi, …) indipendentemente dal fatto che si tratti, nel caso dell'acquirente, di un consumatore ovvero di un imprenditore così come stabilito ai sensi del Codice Civile. Inoltre viene espressamente esclusa qualunque cessione a terzi a nostro carico dei diritti di garanzia contemplati nel presente manuale.
In ogni caso, contattare innanzitutto il nostro servizio assistenza.
E' possibile richiedere la riparazione dell'apparecchio successivamente alla scadenza del periodo di garanzia rivolgendosi all'indirizzo sottoindicato. Gli interventi di riparazione richiesti dopo la scadenza del periodo di garanzia sono a pagamento. I diritti legittimi dell'acquirente non vengono limitati dalla presente garanzia.

Service + Hotline

Per qualunque richiesta di informazioni tecniche o consulenza potete rivolgervi alla nostra service-hotline, dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.00 alle ore 17.00:

Indirizzo service Aldi Svizzera:

RC-Sportgeräte
Fuchsbühlstrasse 6
CH-8580 Amriswil / Thurgau
Tel. 0800/11 66 88
e-mail: swiss@rc-sportgeraete.de

In caso di eventuale restituzione dell'apparecchio, allegare il tagliando di garanzia compilato in tutte le sue parti e lo scontrino fiscale!

Per motivi legali, la nostra hotline non è autorizzata a fornire servizi di consulenza in materia di training, né consigli di tipo medico.

Sistema di frenatura a corrente di foucault

La resistenza del pedale (watt) è generata da un campo magnetico creato elettronicamente (principio della bobina induttrice). Il sistema di frenatura al più alto livello tecnologico sul mercato si contraddistingue per la velocità e la precisione del comando di carico, per la sua elevata precisione d'indicazione, per le ottime qualità di centratura, gli snodi, e le eccezionali prestazioni di resistenza del pedale (watt). Queste caratteristiche straordinarie del sistema di frenatura a corrente di Foucault, abbinate alla qualità del computer e alla posizione a sedere corretta sotto il profilo ergonomico dell'ergometro Power S6, fanno sì che questo apparecchio possa garantire un allenamento ancora più efficiente, confortevole e di facile utilizzo.

Le caratteristiche positive del sistema di frenatura a corrente di Foucault:

Centratura	**OTTIMA**
Max. potenza preimpostabile	**400 watt**
Precisione di indicazione	
della potenza (watt)	**MOLTO ALTA**
Resistenza	**campo magnetico generato elettricamente mente (principio della bobina induttrice)**
Velocità di regolazione	**in contemporanea con**
della resistenza	**il comando del computer**

Οδηγίες ασφάλειας/συσκευασία/απόρριψη

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!
→ Πρίν από την χρήση του μηχανήματος, εξοικειωθείτε με τις οδηγίες συναρμολόγησης, χρήσης και λειτουργίας του υπολογιστή καθώς και με τις οδηγίες προπόνησης.
→ Οι οδηγίες ασφαλείας πρέπει να ακολουθηθούν πιστά.
→ Οι οδηγίες πρέπει να κρατηθούν σε ασφαλές μέρος.
→ Σε περίπτωση μεταβίβασης του μηχανήματος, πρέπει να δώσετε τις οδηγίες συναρμολόγησης, χρήσης, λειτουργίας του υπολογιστή και τις οδηγίες προπόνησης.

Ο χώρος χρήσης αυτού του μηχανήματος προπόνησης είναι το σπίτι. Το μηχάνημα αντιστοιχεί στις απαιτήσεις DIN EN 9571/5 SA/HA και είναι GS-ελεγμένο. Το μηχάνημα ελέγθηκε σύμφωνα με πρότυπο για βάρος σώματος 150 κιλών. Η ένδειξη CE αναφέρεται στην ηλεκτρομαγνητική Συμβατότητα (ΗΜΣ) (Οδηγία ΕΚ 2004/108/ΕΚ και EN 55081-1). Με ακατάλληλη χρήση του μηχανήματος (π.χ. υπερβολική προπόνηση, σπασμωδικές κινήσεις χωρίς προηγούμενη προθέρμανση, λανθασμένες τοποθετήσεις κλπ.) δεν μπορούν να αποκλειστούν βλάβες στην υγεία! Πριν από την έναρξη της προπόνησης πρέπει να γίνει ένας γενικός έλεγχος (τσεκάπ) από τον παθολόγο και να διευκρινιστούν πιθανά προβλήματα Καρδιάς, Πίεσης και Ορθοπεδικά προβλήματα.

Αυτό το μηχάνημα δεν είναι κατάλληλο για άτομα που έχουν βηματοδότη ή άλλα ιατρικά μοσχεύματα!

Οδηγίες ασφάλειας

Πρέπει οπωσδήποτε να προσέξετε και να ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες:

→ Αυτό είναι ένα μηχάνημα προπόνησης με ανεξάρτητη ταχύτητα στροφών και δεν πρέπει να εγκατασταθεί σε μέρος όπου δεν μπορεί να ελεγχθεί.
→ Πρέπει να αποφευχθούν υψηλές θερμοκρασίες, υγρασία και εκτόξευση νερού.
→ Η αντίσταση του μηχανήματός σας μπορεί να ρυθμιστεί με τα πλήκτρα (+/-) του υπολογιστή. Ο υπολογιστής σταματάει αυτόματα όταν δεν χρησιμοποιούνται πλέον τα πετάλια..
→ Η αντίσταση αναγράφεται σε Watt στην οθόνη του υπολογιστή (μεγ. 400W)
→ Πριν από την λειτουργία του μηχανήματος διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες λειτουργίας.
→ Τοποθετείστε το μηχάνημα σε σταθερό και ευθύ (οριζόντιο) έδαφος. Πρέπει να εξασφαλίζονται σταθερές και ασφαλείς συνθήκες.
→ Μην ανεβαίνεται επάνω στη σέλα ή άλλα μέρη του μηχανήματος.
→ Το μηχάνημα πρέπει να έχει ελεύθερο χώρο προς κάθε κατεύθυνση (ελαχ. 1 μ)
→ Πρέπει οπωσδήποτε να προσέξετε το ελάχιστο βάθος τοποθέτησης του σωλήνα στήριξης της σέλας σύμφωνα με τις οδηγίες.
→ Λανθασμένη και υπερβολική προπόνηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας.
→ Μοχλοί και άλλοι μηχανισμοί ρύθμισης του μηχανήματος πρέπει να μην εμποδίζουν τον χώρο κίνησης κατά τη διάρκεια της γυμναστικής.
→ Τακτικός έλεγχος του μηχανήματος για βλάβες ή φθορά διατηρεί το επίπεδο ασφάλειας. Ελαττωματικά τμήματα π.χ. τμήματα συνδέσεων, πρέπει να αλλάζονται αμέσως. Το μηχάνημα δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί άλλο μέχρι την επισκευή.
→ Βίδες και παξιμάδια πρέπει να εξετάζονται τακτικά.
→ Μόνο παιδιά με την κατάλληλη διανοητική και φυσική ανάπτυξη πρέπει να προπονούνται στο μηχάνημα και να ενημερωθούν για τη σωστή του χρήση.
→ Δεν είναι κατάλληλο για πνευματικά ή διανοητικά ανάπηρους ανθρώπους.
→ Αυτό το μηχάνημα δεν είναι κατάλληλο για άτομα (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών) με περιορισμένες φυσικές, αισθητικές και διανοητικές δυνατότητες ή με έλλειψη εμπειρίας ή/και έλλειψη γνώσης χειρισμού, εκτός εάν επιβλέπονται, για την δική τους ασφάλεια, από ένα αρμόδιο άτομο, ή αν παίρνουν οδηγίες για το πώς χρησιμοποιείται το μηχάνημα. Τα παιδιά πρέπει να εποπτεύονται, προκειμένου να είναι εγγυημένο ότι δεν παίζουν με το μηχάνημα.
→ Κρατείστε την σακούλα συσκευασίας και τις μεμβράνες. μακριά από μωρά και μικρά παιδιά, υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας!
→ Οι οδηγίες συναρμολόγησης, χρήσης και προπόνησης θα χρειαστούν και για να παραγγελία ανταλλακτικών.
→ Είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη, να ενημερώσει επαρκώς για τους οποιουσδήποτε κινδύνους όλα τα άλλα πρόσωπα, τα οποία χρησιμοποιούν το μηχάνημα.
→ Το μηχάνημα προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση και μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο σε κλειστούς χώρους (όχι στην ύπαιθρο).
→ Χρησιμοποιήστε ένα προστατευτικό χαλί, επάνω στο οποίο να τοποθετήσετε το μηχάνημα για να μην χαλάσετε το πάτωμα.
→ Μην μετακινείτε το μηχάνημα μόνοι σας σε σκάλες ή άλλα εμπόδια.
→ Εάν θελήσετε να αποσυναρμολογήσετε το μηχάνημα, προχωρήστε με την αντίστροφη σειρά που περιγράφεται στις οδηγίες συναρμολόγησης.
→ Να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα μόνο με τον τρόπο που περιγράφεται στις οδηγίες λειτουργίας.
→ Σε καμία περίπτωση μην κλείσετε τα μάτια σας κατά την χρήση του μηχανήματος.
→ Πρέπει να είναι εγγυημένο ότι ανεπίβλεπτα παιδιά κρατιούνται μακρυά από το μηχάνημα.
→ Εάν παίρνετε φάρμακα, να προπονηθείτε μόνο αφού θα έχετε συμβουλευτεί τον γιατρό σας.

Μπουκάλι
→ Παρακαλώ, εξαιτίας του αποσπώμενου πώματος, κρατάτε το μπουκάλι μακριά από μικρά παιδιά και μωρά (κίνδυνος πνιγμού)!

Παρακαλώ σημειώστε ότι το στόμιο του μπουκαλιού μπορεί να αφαιρεθεί από το καπάκι για λόγους καθαρισμού και επομένως μετά από μια ορισμένη δύναμη αποσπάται.

Συσκευασία

Φιλικά προς το περιβάλλον, επαναχρησιμοποιούμενα υλικά:
→ Εξωτερική συσκευασία από χαρτόνι
→ Καλούπια από διογκωμένο πολυστυρόλιο, ελεύθερο από χλωροφθοράνθρακα
→ Μεμβράνη και τσάντα από πολυαιθυλένιο
→ Συνδετικοί ιμάντες από πολυπροπυλένιο

Απόρριψη

Παρακαλώ δίνετε προσοχή σε μια φιλική προς το περιβάλλον απόρριψη της συσκευασίας σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς!

Απόρριψη του παλαιού μηχανήματος: Προσέξτε κατά την απόρριψη του μηχανήματος τους τοπικούς κανονισμούς αποβλήτων Στη Γερμανία αυτό το μηχάνημα εμπίπτει στον κανονισμό για απόβλητα ειδών ηλεκτρικού εξοπλισμού και πρέπει σε περίπτωση απόρριψης να πεταχτεί ή/και να παραδοθεί σε έναν από τους τοπικούς σταθμούς συλλογής στη Γερμανία.

Παροχή ρεύματος
→ Η σύνδεση του μηχανήματος μπορεί να γίνει μόνο σε μια κατάλληλα εγκατεστημένη πρίζα ασφαλείας με την τάση δικτύου που υποδεικνύεται στην πινακίδα τεχνικών στοιχείων. Εάν οι τιμές δεν συμφωνούν, παρακαλώ ελάτε σε επαφή με το τμήμα μας εξυπηρέτησής πελατών. Συνδέστε πάντα πρώτα το κεντρικό καλώδιο δικτύου με το μηχάνημα και βάλτε έπειτα το καλώδιο παροχής ηλεκτρικού ρεύματος στην πρίζα. Σε περίπτωση πλήρους αποσύνδεσης βγάλτε το καλώδιο. Γι'αυτό να συνδέεται το μηχάνημα μόνο σε εύκολα προσβάσιμες πρίζες...

Μικρά κομμάτια/ Κάρτα μπλίστερ

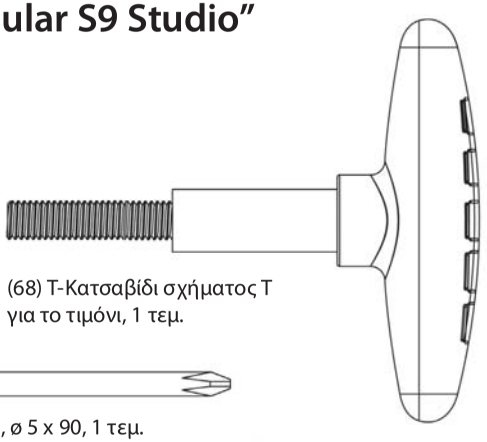
Σε αυτήν την σελίδα βρίσκετε εικόνες από όλα τα μικρά κομμάτια (βίδες, ροδέλες, παξιμάδια και εργαλεία), τα οποία χρειάζεστε για τη συναρμολόγηση του μηχανήματος. Όλα αυτά τα μικρά κομμάτια βρίσκονται σε μια κάρτα μπλίστερ που είναι επισυναμένη στη χάρτινη συσκευασία.

crane® SPORTS

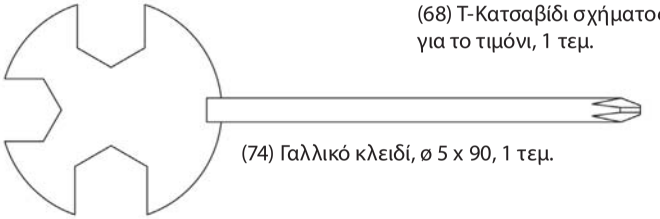
Για το όργανο γυμναστικής "Circular S9 Studio"

(83) Ροδέλα, ø 8, 1 τεμ.

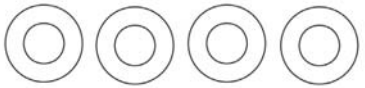
(32) Ελαστική ροδέλα , Ø 8, 5 τεμ.



(68) T-Κατσαβίδι σχήματος T για το τιμόνι, 1 τεμ.

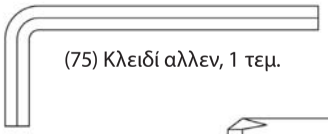


(74) Γαλλικό κλειδί, ø 5 x 90, 1 τεμ.



(71) Ροδέλα, Ø 8X2, 4 τεμ.

(73) Βίδες για το μπροστινό και το πίσω πόδι βάσης M 8x35, 4 τεμ.



(75) Κλειδί αλλεν, 1 τεμ.

(68) Κατσαβίδι, 1 τεμ.

Συναρμολόγηση

Χαρακτηριστικά του Εξοπλισμού

Φωτιζόμενος EASY-CONTROL-υπολογιστής προπόνησης
- **ενσωματωμένη λειτουργία βοήθειας-οδηγός μενού** ιδιαίτερα μεγάλο πεδίο κειμένου ενημερώνει για το επόμενο βήμα λειτουργίας
- μεγάλα, εμφανή πλήκτρα υπολογιστή
- το πρόγραμμα επιλέγεται με το πάτημα ενός κουμπιού
- δίχρωμος φωτιζόμενος υπολογιστής
- LCD-ένδειξη στην γερμανική γλώσσα

Λειτουργίες:
Απόσταση σε χλμ., Ταχύτητα, Watt, Σφυγμοί, Στροφές ανά λεπτό, περίπου κατανάλωση ενέργειας σε Kilojoule, BMI (Δείκτης Μάζας Σώματος), BMR (Βασικός Μεταβολισμός), Σημείωμα Φυσικής Κατάστασης/Μέτρηση σφυγμών στην χαλάρωση, Μέτρηση Σωματικού Λίπους

Προγράμματα:
- πρόγραμμα ταχείας εκκίνησης
- χειροκίνητο πρόγραμμα
- πρόγραμμα ελεγχόμενο από την συχνότητα των καρδιακών παλμών
- προσωπικό πρόγραμμα ελέγχου φυσικής κατάστασης
- πρόγραμμα προπόνησης ατομικών τύπων
- πρόγραμμα προπόνησης ελεγχόμενο από την αντίσταση (εξαρτώμενο από τις περιστροφές)
- πρόγραμμα διαλείμματος με επιλεγόμενα επίπεδα έντασης
- πρόγραμμα διαδρομής σε ανηφόρα με επιλεγόμενα επίπεδα έντασης
- BMI-, BMR-, Πρόγραμμα μέτρησης σωματικού λίπους

Υπολογιστής με ενσωματωμένη λειτουργία βοήθειας-οδηγό μενού
νσωματωμένος δέκτης για καρδιακούς παλμούς κατάλληλος σχεδόν για όλους τους μεταδότες (ο μεταδότης δεν περιλαμβάνεται στα παραδοτέα)
Εργονομικό τιμόνι επενδεδυμένο με HIGH-DENSITY-MOOSGUMMI
Ανετη σέλα, προσαρμόσιμη οριζόντια, κάθετα και με κλίση
Υποστήριγμα σέλας με ειδικό σφιγκτήρα για να μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάθε σέλα ποδηλάτου που διατίθεται στο εμπόριο.
Περιλαμβάνεται μπουκάλι με ενδείξεις και στήριγμα για το μπουκάλι
Μέτρηση σφυγμών που επιτυγχάνεται μέσω αισθητήρα hand contact στο τιμόνι
• Χαλύβδινα πλαίσια από σταθερό σωλήνα με σχήμα D
• Σέτ σφονδύλων από ειδικό χάλυβα: περ. 8,1 κιλά
• Εργονομικό σχήμα πετάλ βάρους με ιμάντες ασφαλείας που εγγυώνται ένα ακόμα πιο σταθερό σταμάτημα και κυκλικότερη περιστροφή
• Ελεύθερη κίνηση ασφαλείας
• Αντίσταση σε 32 επίπεδα καθοδηγούμενη από υπολογιστή (max. 400 Watt)
• Μετάδοση κίνησης με τραπεζοειδή ιμάντα για ιδιαίτερα ήσυχη και ομαλή περιστροφή
Ρόδες μετακίνησης
Παροχή ρεύματος
Μέσω καλωδίου παροχής ρεύματος και ενσωματωμένου προσαρμοστή δικτύου
Ενσωματωμένη, αυτόματη ευθυγράμμιση στάθμης πατώματος

Βάρος: .: περ. 39 κιλά

Μέγιστο βάρος: 150 κιλά

Διαστάσεις σε εκατοστά:

Παραδοτέα

- Μεμονωμένα κομμάτια σύμφωνα με την λίστα
- Εργαλεία συναρμολόγησης
- Οδηγίες συναρμολόγησης, χρήσης και προπόνησης
- CD-ROM
- Οδηγίες χρήσης του υπολογιστή

Hotline

Σέρβις
Για τεχνικές πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με αυτό το μηχάνημα είναι στη διάθεσή σας το τμήμα εξυπηρέτησης – Hotline στο ακόλουθο νούμερο RC Sportgeräte Service
- **Τηλέφωνο: 02310/689 339 (δωρεάν)**
- E-Mail: sound@soundstar.gr

Παρακαλώ σημειώστε ότι σε αυτή τη γραμμή δεν παρέχονται συμβουλές για προγραμματισμό και αξιολογήση προπόνησης

Παραγγελία ανταλλακτικών: Δίνετε απαραιτήτως ακριβή περιγραφή μηχανήματος και αριθμό παραγγελιας!
Χαρακτηρισμός Μηχανήματος: Circular S9 Studio-Ergometer
Αρ. είδους: 33300

Συναρμολόγηση

1. Ελέγξτε τα παραδοτέα

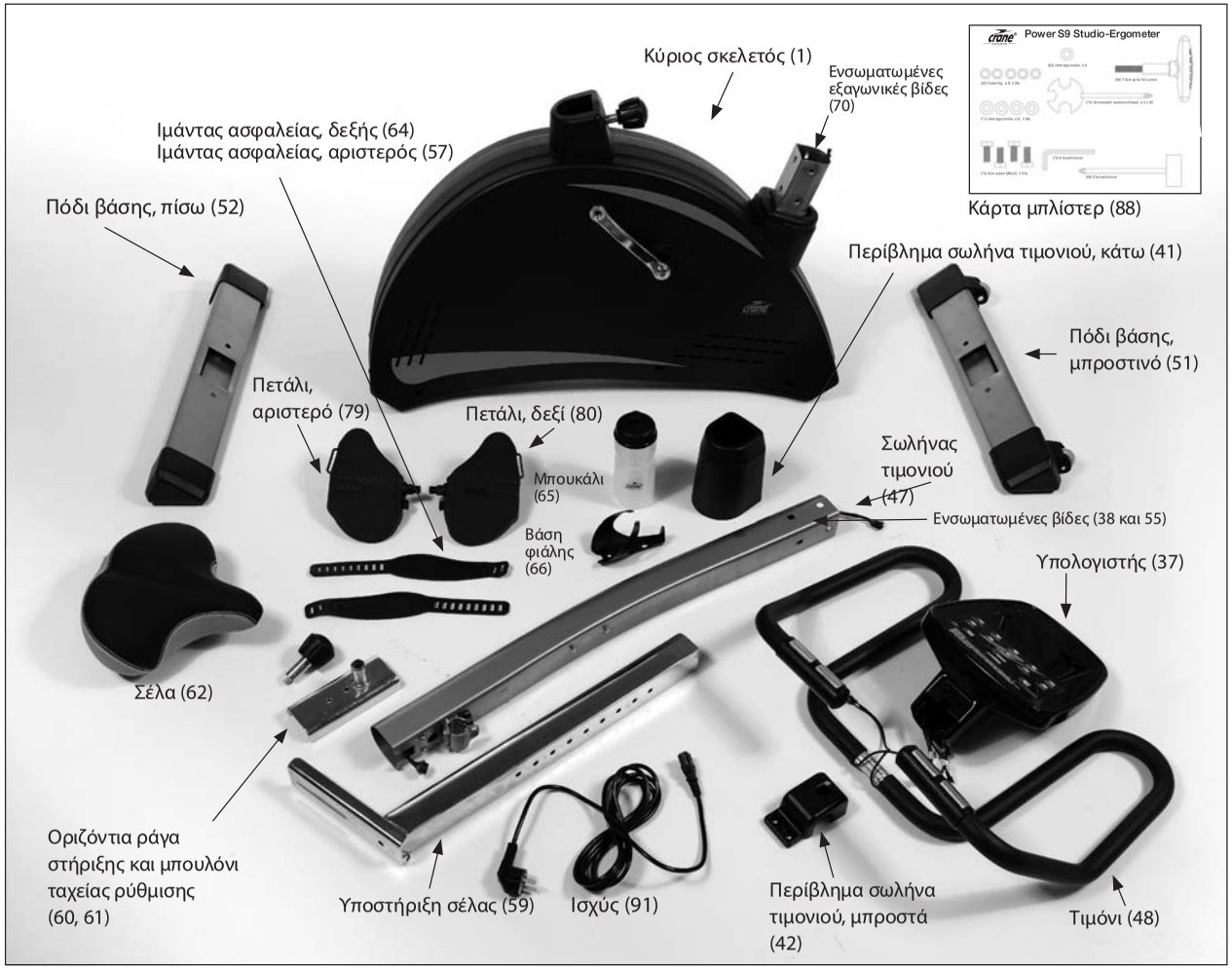
→ Ανοίξτε όλα τα μεμονωμένα μέρη προσεκτικά και βάλτε τα το ένα δίπλα στο άλλο στο πάτωμα. Για να αποφύγετε να γδαρθεί το πάτωμα χρησιμοποιείστε ένα κατάλληλο υπόστρωμα.

→ Τοποθετείστε τον κύριο σκελετό σε οριζόντια θέση και φροντίστε να υπάρχουν σταθερές συνθήκες.

→ Σιγουρευτείτε ότι έχετε ικανοποιητικό χώρο για ελεύθερη μετακίνηση (τουλάχιστον 1.5 μ) κατά τη συναρμολόγηση προς κάθε κατεύθυνση.

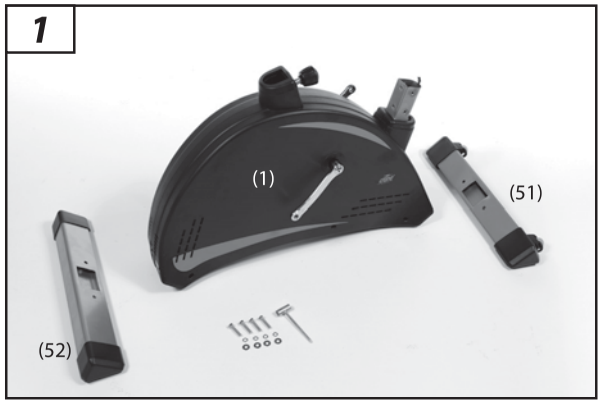
→ Προτού να αρχίσετε με τη συναρμολόγηση, εξοικειωθείτε και πάλι με όλα τα μεμονωμένα μέρη που παρουσιάζονται.

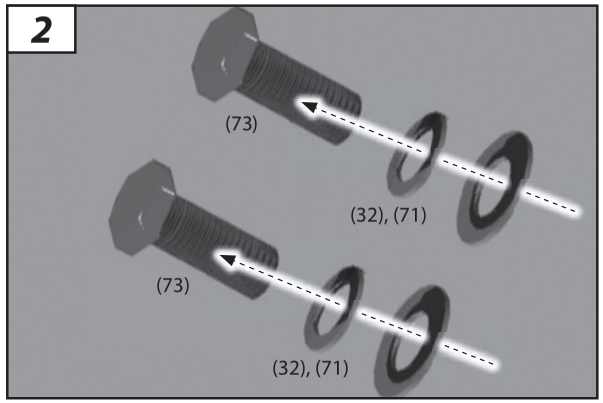
→ Για την τοποθέτηση των ποδιών βάσης ζητήστε τη βοήθεια ενός δεύτερου προσώπου.

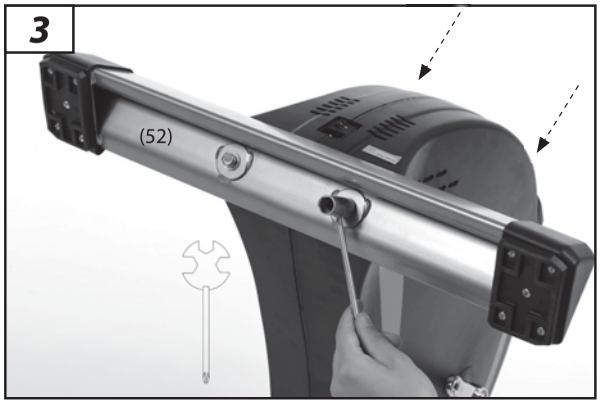


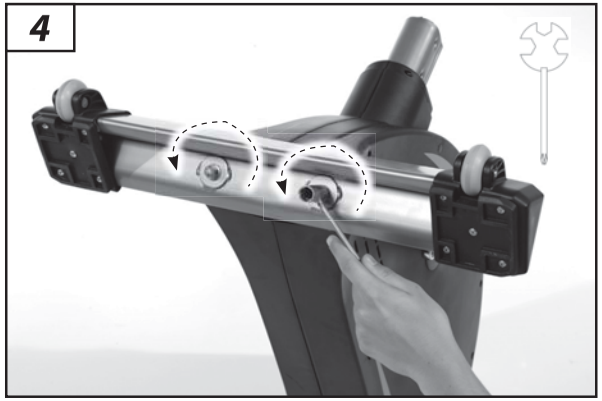
Συναρμολόγηση

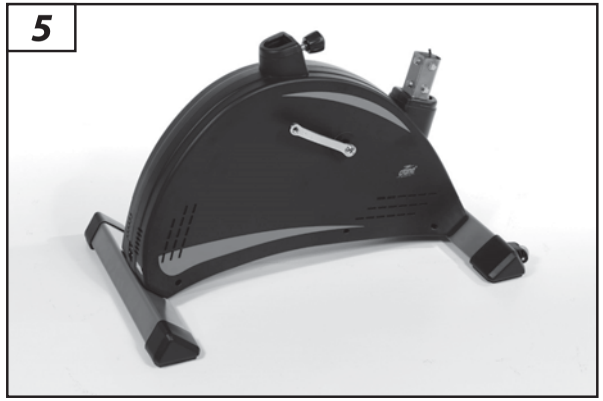
2. Συναρμολόγηση του εμπρόσθιου με το οπίσθιο πόδι











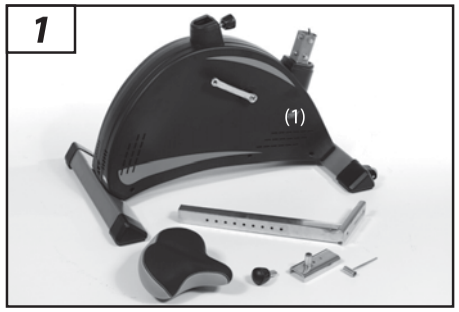
Παίρνετε ένα πόδι βάσης τη φορά (51) και (52), σταθεροποιείτε το καθένα με δύο ροδέλες (71), δύο ελαστικές ροδέλες (32) και δύο εξάγωνες βίδες (73) με την βοήθεια του γαλλικού κλειδιού (74) στον κεντρικό σκελετό (1).

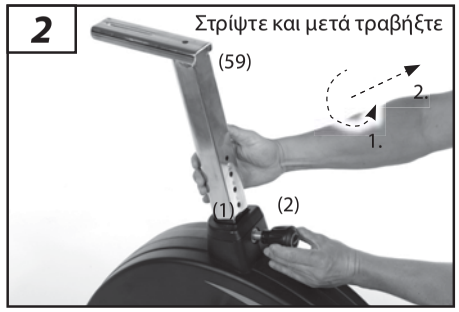
Βεβαιωθείτε ότι οι κύλινδροι μεταφοράς κοιτάνε στο πάτωμα!
Τα δύο ελαστικά καλύμματα των ποδιών βάσης εξασφαλίζουν
την αυτόματη εξισορρόπηση από ελαφριές ανωμαλίες της επιφάνειας!

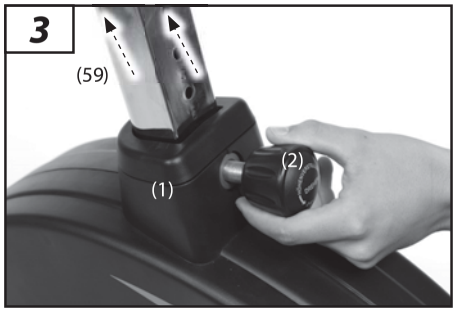
Κατά τη συναρμολόγηση χρειάζεται η βοήθεια ενός δεύτερου ατόμου για να κρατάει σταθερό το μηχάνημα.

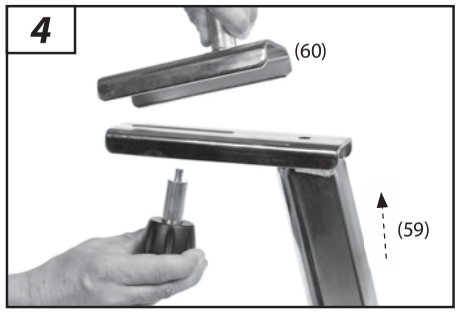
Συναρμολογήστε πρώτα το πίσω πόδι βάσης (52)

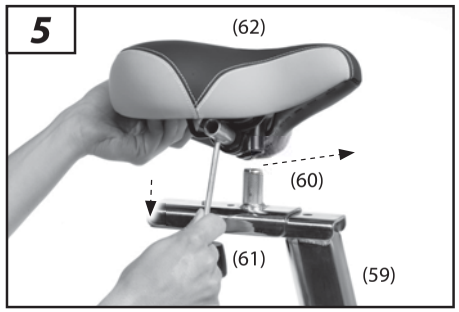
3. Συναρμολόγηση της σέλας











Σπρώξτε το υποστήριγμα της σέλας (59) στον κεντρικό σκελετό (1). Σταθεροποιείστε το με το κατσαβίδι (2). Για τη συναρμολόγησης της οριζόντιας ράγας ρύθμισης (60) πρέπει το υποστήριγμα της σέλας (59) να βγεί μέχρι την ένδειξη »MAX«. Βάλτε την οριζόντια ράγα ρύθμισης της σέλας (60) επάνω στο υποστήριγμα της σέλας (59) και στερεώστε την από κάτω με τη βοήθεια του μπουλονιού ταχείας ρύθμισης (61). Με τη βοήθεια του κατσαβιδιού (69) στερεώστε τώρα τη σέλα (62) οριζόντια στη ράγα της σέλας (60).

Το υποστήριγμα της σέλας μπορεί να βγεί μόνο μέχρι την ένδειξη "MAX"!

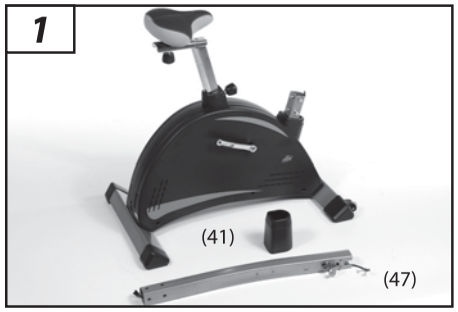
Σφίξτε καλά τις βίδες, έτσι ώστε η σέλα να μην μπορεί να γείρει κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

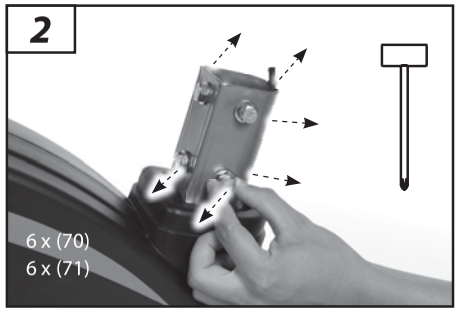
1. Σαν βοήθεια για την ακριβή, οριζόντια ρύθμιση της σέλας μπορεί να χρησιμεύσει ένα εμπορικό αλφάδι (δεν περιέχεται στα παραδοτέα).

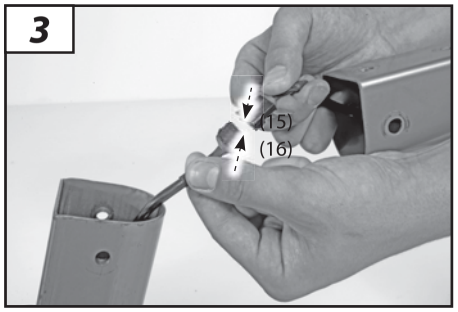
2. Με τη βοήθεια του μπουλονιού ταχείας ρύθμισης (61) μπορείτε να ρυθμίσετε τις θέσεις καθίσματος που είναι άνετες για σας. Ακριβέστερες πληροφορίες για τη ρύθμιση της βέλτιστης θέσης καθίσματος θα βρείτε στο κεφάλαιο «Ρύθμιση της θέσης καθίσματος«.

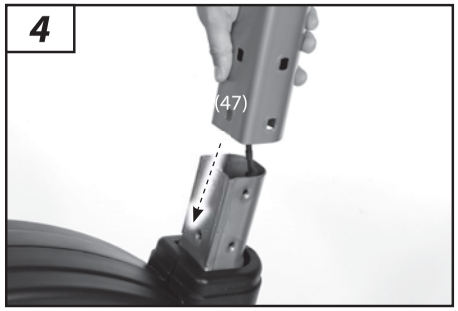
3. Η σέλα σας έχει έναν αποκαλούμενο «καθολικό σφιγκτήρα σέλας« και έτσι μπορεί να αντικατασταθεί χωρίς πρόβλημα με κάθε σέλα ποδηλάτου που διατίθεται στο εμπόριο.

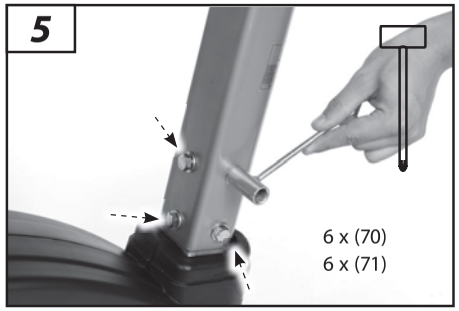
4. Συναρμολόγηση του σωλήνα τιμονιού











Ξεβιδώστε τις 6 προ-τοποθετημένες εξαγωνικές βίδες (70) με τις 6 κυρτομένες ροδέλες από τον κεντρικό σκελετό (1). Τώρα αφαιρέστε με προσοχή το κάλυμμα (41) απο τον σωλήνα του τιμονιού (47) οδηγήστε τον σωλήνα με προσοχή κοντά στον κεντρικό σκελετό και συνδέστε τα δύο καλώδια του υπολογιστή (15,16) μεταξύ τους. Βάλτε με προσοχή τον σωλήνα του τιμονιού μέσα στον κεντρικό σκελετό (1), προσέξτε να μην εξέχει κανένα καλώδιο, σφίξτε τον σωλήνα με το μπουλόνι ταχείας ρύθμισης (70) και βάλτε το κάλυμμα (41) στην τελική του θέση.

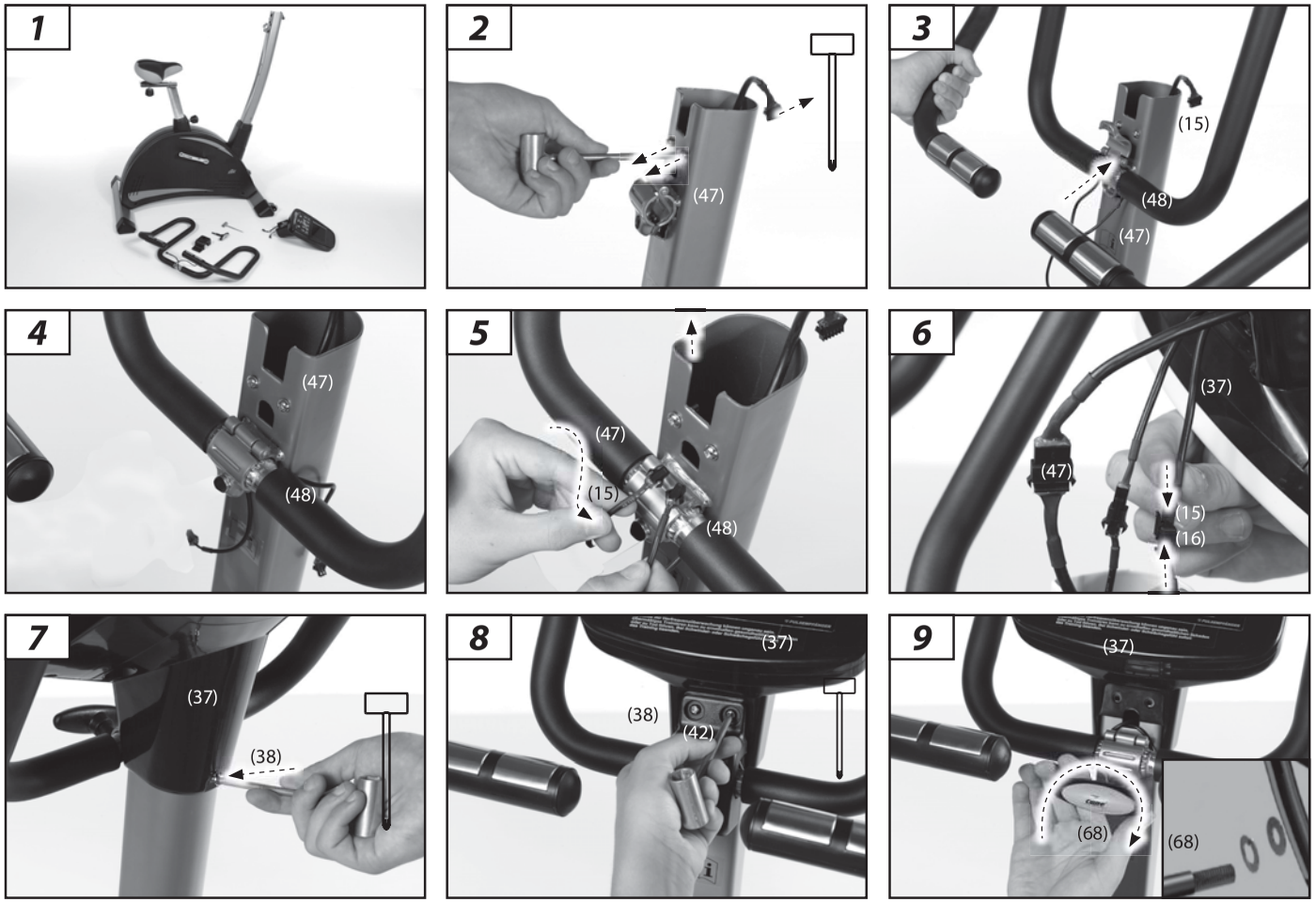
1. Προσέξτε να υπάρχει τακτική και σταθερή σύνδεση των καλωδίων ειδάλλως δεν θα επιτυγχάνεται καμία μετάδοση σημάτων στον υπολογιστή (37). Η σύνδεση των καλωδίων πρέπει να βρίσκεται στο εσωτερικό και δεν πρέπει να εξέχει, ειδάλλως μπορεί κατά την εισαγωγή να φθαρούν τα καλώδια.

5. Συναρμολόγηση του τιμονιού και του υπολογιστή

Ξεβιδώστε πρώτα τις τρεις προ-τοποθετημένες βίδες (38) από τον σωλήνα του τιμονιού (47). Κρατήστε τώρα το τιμόνι (48) στον σφυκτήρα σύνδεσης (42) και κλειδώστε το προσεκτικά. Οδηγήστε τα δύο καλώδια μέτρησης σφυγμού (15, 16) στον σωλήνα του τιμονιού (47), μέχρι να στέκονται έξω επάνω. Τώρα συνδέστε τον ήδη καλωδιομένο υπολογιστή (37) με το τιμόνι (48) και τον σωλήνα (47), μέσα στον οποίο έχετε ήδη συνδέσει το μεγάλο και τα δύο μικρότερα φις (15) με τα αντίστοιχά τους (16). Προσέξτε και εδώ να υπάρχει τέλεια μετάδοση σημάτων μέσω μιας σταθερής σύνδεσης καλωδίων. Τώρα βάλτε τον υπολογιστή στον σωλήνα του τιμονιού και σταθεροποιείστε τον από την πίσω πλευρά με μια από τις βίδες (38). Στην μπροστινή πλευρά βάλτε τον σφιγκτήρα σύδεσης του υπολογιστή (42) και βιδώσετε τον με τις υπόλοιπες δύο βίδες. Τέλος βάλτε στη βίδα σχήματος T (68) την ελαστική ροδέλα (86) και την ροδέλα (93) και τοποθετήστε τα. Η βίδα σχήματος T (68) εξασφαλίζει να μπορείτε να φέρετε εντελώς εύκολα το τιμόνι στη θέση κλίσης που εσείς επιθυμείτε.

Να φροντίζετε το τιμόνι να είναι πάντα σταθερά βιδωμένο με τη βίδα σχήματος T (68) στον σωλήνα του τιμονιού. (47)

Το καλώδιο του υπολογιστή (15) χρησιμεύει για την ρύθμιση της αντίστασης και την μετάδοση των τιμών των λειτουργιών, όπως πχ. την ταχύτητα και την συχνότητα βηματισμού στον υπολογιστή (37).

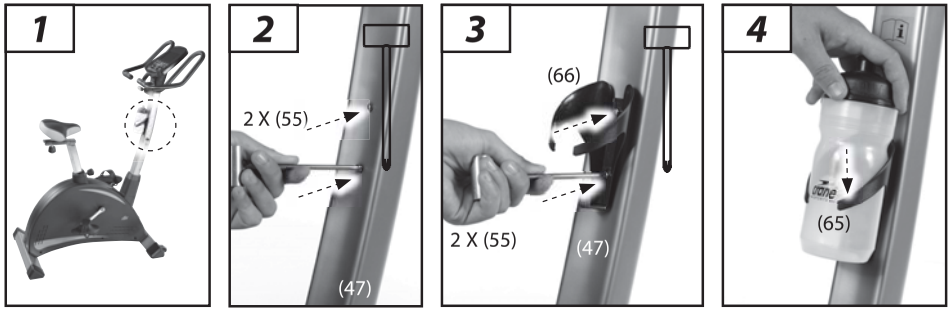


Συναρμολόγηση

6. Συναρμολόγηση του στηρίγματος του μπουκαλιού

Ξεβιδώστε τις 2 προ-τοποθετημένες βίδες (55) από τον σωλήνα του τιμονιού (45) και βιδώστε το στήριγμα του μπουκαλιού (66) σε αυτή τη θέση.

Φροντίστε κατά την διάρκεια της άσκησης να παίρνετε μαζί σας πάντα αρκετά υγρά.

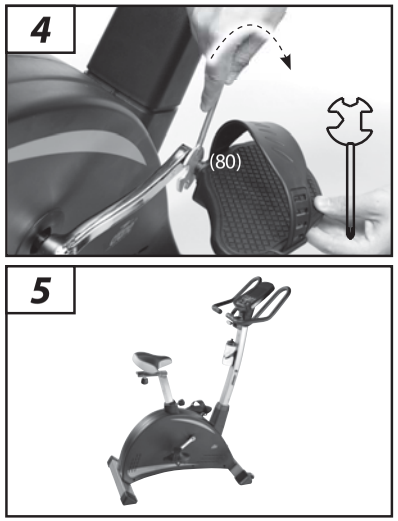


Μετά από τη ρύθμιση των ιμάντων ασφάλειας (57, 64), βιδώστε τα πετάλια στη σωστή πλευρά (79, 80), στον αριστερό και τον δεξιό στρόφαλο (20, 21). Η κατεύθυνση του βιδώματος (δεξιά: όπως οι δείκτες του ρολογιού/αριστερά: στην αντίθετη κατεύθυνση) υποδεικνύεται στους στροφάλους.
Ρυθμίστε τους βρόγχους των ποδιών (57, 64) έτσι ώστε να έχετε σταθερό κρατημα στα πετάλια .

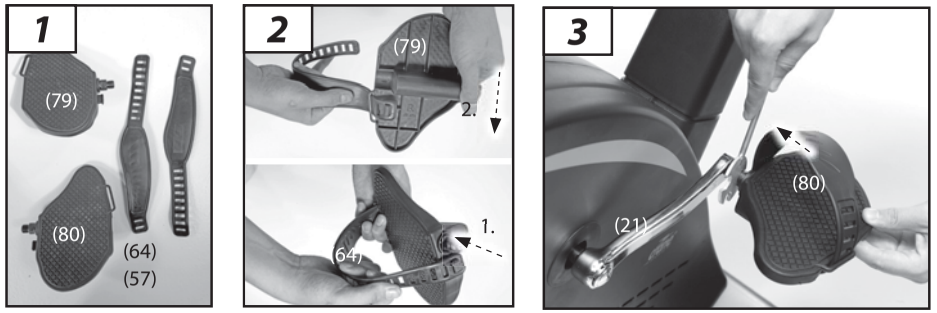
1. Η κατεύθυνση του βιδώματος των πεντάλ (79, 80) σημειώνεται τόσο στον δεξιό όσο και στον αριστερό στρόφαλο πάνω από το σπείρωμα του κοχλία με βέλη.

2. Τα σπειρώματα και των δύο στροφάλων επιτρέπουν την συναρμολόγηση πεταλιών ποδηλάτων που πωλούνται στο εμπόριο.

3. Ρυθμίστε τους βρόγχους των ποδιών (57, 64) έτσι ώστε να έχετε με τα παπούτσια σταθερό κρατημα στα πετάλια .Εάν οι ιμάντες ασφαλείας σας προκαλούν ένα δυσάρεστο αίσθημα πίεσης σημαίνει ότι είναι πολύ σφιχτά δεμένοι και πρέπει να χαλαρωθούν.

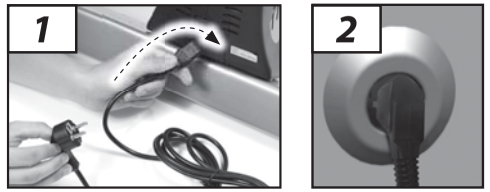


7. Συναρμολόγηση των πεντάλ



8. Παροχή ρεύματος και τελική επιθεώρηση

Τοποθετήστε το καλώδιο (91) στην υποδοχή που βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής.
Τοποθετήστε το φις σε κατάλληλα εγκατεστημένη πρίζα ασφαλείας.
Με τον διακόπτη (81) μπορείτε να θέτετε τη συσκευή εντός ή εκτός λειτουργίας.



Η συσκευή θα πρέπει να τίθεται εκτός δικτύου μετά από κάθε χρήση.

Τελικός έλεγχος:

→ Προκειμένου να μεταφέρετε τη συσκευή, χρησιμοποιήστε τα ενσωματωμένα ροδάκια στο μπροστινό πόδι της βάσης.
→ Ελέγξτε άλλη μια φορά τη σταθερότητα και την καλή κατάσταση όλων των συνδέσεων.
→ Έτσι η συσκευή έχει συναρμολογηθεί και είναι έτοιμη για χρήση
→ Πριν ξεκινήσετε με την προπόνηση διαβάστε και ακολουθήστε τις οδηγίες ασφάλειας που αναφέρονται στη σελίδα 2 και τις οδηγίες προπόνησης στις σελίδες 55 και 56.
→ Λάβετε υπόψη και ακολουθήστε όλα τα σημεία που αναφέρονται στην ενότητα με τίτλο οδηγίες ασφαλείας.

Συναρμολόγηση / Οδηγίες Προπόνησης

Γενικά:

Κατά βάση κάθε υγιής άνθρωπος μπορεί να κάνει προπόνηση. Σκεφτείτε όμως ότι μεγάλη απουσία δεν μπορεί να καλυφθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα. Η καλή φυσική κατάσταση, η αντοχή και η ευεξία μπορεί να επιτευχθούν εύκολα μέσω ενός κατάλληλου προπονητικού προγράμματος. Η κατάστασή σας θα βελτιωθεί μετά από σχετικά σύντομη τακτική προπόνηση και θα διατηρείται σε δράση η καρδιά, το κυκλοφοριακό και το μυοσκελετικό σύστημα. Επίσης θα βελτιωθεί η λήψη οξυγόνου και θα γυμναστούν οι μύες των ποδιών και των χεριών (μύες κάμψης και έκτασης του μηρού). Περαιτέρω θετικές αλλαγές θα γίνουν και στο σύστημα μεταβολισμού. Είναι σημαντικό να ταιριάζει η προπόνηση στο δικό σας σώμα και να μην το επιβαρύνει. Να θυμάστε: Τα σπορ πρέπει να είναι ευχαρίστηση.

ΠΡΟΣΟΧΗ !! ΣΑΣ ΣΥΝΙΣΤΟΥΜΕ, ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΝΑ ΡΩΤΗΣΕΤΕ ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ.

Ρούχα προπόνησης:

Κεφάλι: Χρησιμοποιείστε μια κορδέλα για να εμποδίζει τον ιδρώτα.

Κορμός: Ακολουθείστε το σύστημα των πολλαπλών στρώσεων. Κατάλληλα για αυτό είναι τα ρούχα προπόνησης της Crane-Sports.

1. 1.Απευθείας στο σώμα σας φορέστε κατάλληλα εσώρουχα, τα οποία απομακρύνουν τον ιδρώτα από το δέρμα.
2. 2.Από πάνω φορέστε ένα T-Shirt, το οποίο απομακρύνει τον ιδρώτα από το δέρμα. Αυτό μπορεί να το βγάλετε κατά την διάρκεια της προπόνησης και σε ζεστό χώρο.

Πόδια:: Φορέστε κάτι ελαφρύ, ει δυνατόν κατάλληλο μακρύ ή κοντό παντελόνι προπόνησης. Ιδιαίτερα καλά είναι τα παντελόνια προπόνησης Crane-Sports. Είναι σημαντικό αυτό να μην τρίβετε κατά τον βηματισμό και το λαστιχένιο τμήμα του να μην είναι πολύ σφιχτό στο δέρμα, έτσι ώστε να μην αυξάνεται η κυκλοφορία του αίματος στα πόδια. Χρησιμοποιείτε σπορ κάλτσες και όχι χοντρές κάλτσες του τέννις, γιατί αυτές ευνοούν την τριβή και συνεπώς την δημιουργία φουσκάλων. Οι κάλτσες σας δεν πρέπει να έχουν σφιχτά λάστιχα, για να μπορεί να αιματώνεται ικανοποιητικά το πόδι σας.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!

→ Τακτική και μακροπρόθεσμη προπόνηση
→ Φοράτε παπούτσια με αντιολισθητικές λαστιχένιες σόλες. Να μην προπονείστε ποτέ ξυπόλυτοι (κίνδυνος τραυματισμού)!
→ Ρυθμίστε τους ιμάντες στα πετάλια με τρόπο έτσι ώστε το πόδι σας να μπορεί να μπαίνει και να βγαίνει ακριβώς.
→ Μην ξεχνάτε να ρυθμίζετε την σωστή θέση καθίσματος, δες Κεφάλαιο » Ρύθμιση της σωστής θέσης καθίσματος«, Σελίδα 14.
→ Μια ώρα πριν και μετά την προπόνηση να μην τρώτε τίποτα. Να πίνετε επαρκώς!
→ Να μην προπονήστε όταν αισθάνεστε κόπωση και εξάντληση.

Προγραμματισμός προπόνησης:

Η τρέχουσα φυσική σας κατάσταση είναι καθοριστική.
– συζητήστε το πρώτα με τον γιατρό σας.
Ουσιαστικά, η προπόνηση πρέπει να κατανεμηθεί σε τρείς προπονητικές φάσεις:

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ – ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ - ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Προθέρμανση:

Προετοιμάζει στον οργανισμό και τους μύες από την επιβάρυνση. Ετσι μειώνετε έναν πιθανό κίνδυνο τραυματισμού. Σαν ασκήσεις προτείνονται οι παρακάτω ασκήσεις εκτάσεων. Ξεκινήστε την προπόνηση κατ' αρχήν με λιγότερη ένταση.

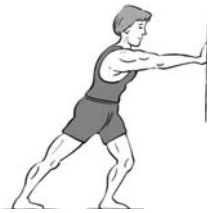
Ασκήσεις Εκτάσεων:

1. Εκταση του θώρακα
Βάλτε τον αγκώνα και τον κάτω βραχίονα στον τοίχο, ο πάνω και ο κάτω βραχίονας δημιουργούν μια δεξιά γωνία. Απομακρύνετε ελαφρά τον κορμό από τον βραχίονα και γυρίστε προς τον χώρο. Η έκταση θα γίνει αντιληπτή στην περιοχή του θώρακα. Εκτεινόμενοι μύες: Θωρακικός, Δελτοειδής μυς.

2. Εκταση του μυ του λαιμού
Σε όρθια στάση τεντώστε τον μυ του λαιμού τραβώντας πλάγια το κεφάλι ή το αυτί προς την κατεύθυνση του ώμου. Σπρώξτε τον απέναντι ώμο κάτω προς το πάτωμα. Το τέντωμα γίνεται αντιληπτό στις πλευρικές περιοχές του λαιμού. Εκτείνοντες μύες: τραπεζοειδής μυς κατωφερές τμήμα

3. Εκταση του κατώτερου ραχιαίου μυ
Γονατίζοντας στα τέσσερα κάντε καμπύλη στην πλάτη σας και τραβήξτε προς τα πάνω. Μην κάθεστε πάνω στις φτέρνες. Η διάταση γίνεται αντιληπτή στην περιοχή της ράχης. Εκτεινόμενοι μύες: Ολη η σπονδυλική στήλη κυρίως το χαμηλότερο κομμάτι.

4. Εκταση των οσφύων
Γονατιστοί βάλτε μπροστά το ένα πόδι, τραβήξτε τη λεκάνη καθώς και τον γοφό προς τα μπροστά με κατεύθυνση προς το πάτωμα, ενώ πρέπει να φαίνονται οι μύτες των ποδιών. Η εκταση γίνεται αισθητή στην περιοχή του γοφού στο πίσω μέρος του ποδιού. Εκτείνοντες μύες: Γοφοί, μπροστινοί μύες του μηρού.



5. Εκταση της κνήμης
Σταθείτε σε στάση βήματος και λυγίστε το μπροστινό πόδι αφήνοντας τεντωμένο το πίσω, οι φτέρνες μένουν στο πάτωμα. Η εκταση γίνεται αντιληπτή στην περιοχή του Wadenbereich του πίσω ποδιού. Εκτεινόμενοι μύες: γαστροκνήμιος μυς, υποκνημίδιος μυς.

6. κταση του πίσω μυ του μηρού
Ξαπλωμένοι ανάσκελα κρατείστε ένα μηρό από πίσω και φέρτε τον προς τον κορμό. Οι μύτες των ποδιών να κοιτάνε προς την κατεύθυνση της κνήμης. Το άλλο πόδι βρίσκεται τεντωμένο μακρύ στο πάτωμα. Η εκταση γίνεται αντιληπτή στο πίσω μέρους του μηρού του ποδιού που είναι τεντωμένο στον αέρα. Εκτεινόμενοι μύες: Μηρός, Γλουτοί, Δίδυμος μυς.

Οδηγίες προπόνησης / Συντήρηση και Επισκευή / Αναζήτηση λαθών

7. Εκταση της εσωτερικής πλευράς του μηρού.
Σε θέση στάσης, μεταφέρετε το βάρος του σώματος σε ένα πόδι, ενώ τα πόδια σας είναι μακριά το ένα από το άλλο. Με αυτόν τον τρόπο το πόδι υποστήριξης κρατά την κλίση, το άλλο πόδι τεντώνεται πολύ και η πατούσα παραμένει στο πάτωμα. Η έκταση γίνεται αντιληπτή στην εσωτερική πλευρά του τεντωμένου ποδιού.
Χρησιμοποιούμενοι μύες: μύες μηρών και κνήμης

8. Εκταση των μπροστινών μυών του μηρού
Σε θεση στάσης πιάστε με χέρι σας ένα πόδι από τον αστράγαλο και φέρτε το στον γλουτό. Τα γόνματα παραμένουν σε ίδιο ύψος, η λεκάνη και η κοιλιά είναι σφιχτοί. Η εκταση γίνεται αντιληπτή στον μπροστινό μυ του λυγισμένου μηρού.
Εκτεινόμενοι μύες: μπροστινός μυς του μηρού.

Προπόνηση:

Τηρείστε τις συμβουλές του δικού σας μηχανήματος. Η ένταση μπορεί να ελεγχθεί από τους καρδιακούς παλμούς. Συμφωνείστε με τον γιατρό σας. Σχεδόν όλοι οι μύες μπορεί να ασκηθιούν με την κατάλληλη προπόνηση

Χαλάρωση:

Ο οργανισμός χρειάζεται κατά τη διάρκεια της προπόνησης χρόνο για χαλάρωση. Για έναν αρχάριο πρέπει αυτός ο χρόνος να είναι μεγαλύτερος από ότι για έναν προπονημένο αθλητή.

ΛΑΘΟΣ Ή ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΒΛΑΒΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ!!!

Μια μέθοδος να υπολογίσετε την ένταση της προπόνησης είναι οι καρδιακοί παλμοί (MHF). Τους καρδιακούς παλμούς MHF μπορείτε να τους υπολογίσετε και μόνοι σας με τη χρήση μια μαθηματικής φόρμουλας. Αυτή η σχετιζόμενη με την ηλικία φόρμουλα είναι:

MHF = 220 – Ηλικία

Υπάρχουν πέντε ζώνες προπόνησης, κάθε μια ξεχωριστά ή όλες μαζί παίζουν ένα ρόλο στην προπόνησή σας – ανάλογα με τους προσωπικούς σας στόχους. Αναλυτικά, τα στοιχεία είναι :

Ζώνη Υγείας	=	**50 60% του MHF**
Καύση Λίπους	=	**60 70% του MHF**
Αεροβική Ζώνηε	=	**70 80% του MHF**
Αναεροβική Ζώνη	=	**80 90% του MHF**
Ζώνη προειδοποίησης	=	**90 100% του MHF**

Ζώνη Υγείας:

Η ζώνη αναζωογόνησης είναι για βραδύτερη, μεγαλύτερης διάρκειας ένταση. Η ένταση πρέπει να είναι ελαφριά και άνετη. Αυτή η ζώνη βάζει τη βάση για την αύξηση της αντοχής σας και πρέπει να χρησιμοποιείτε από αρχάριους ή δυνητικά αδύναμους ανθρώπους.

Αεροβική Ζώνη

Η καύση υδατανθράκων:
Με προπόνηση στην αεροβική ζώνη καίτε περισσότερους υδρατάνθρακες από λίπος. Με περισσότερη ένταση ενδυναμώνετε την καρδιά και τους πνεύμονες. Όταν θέλετε να γίνετε γρηγοτέροι, δυνατότεροι και με μεγαλύτερη αντοχή πρέπει να προπονηθείτε στην αεροβική ζώνη. Η δράση αυτής της προπόνησης επιδρά πάρα πολύ στο καρδιακό και το αναπνευστικό σύστημα

Η καύση λιπών:
Σε αυτή τη ζώνη θα δυναμώσει η καρδιά σας αλλά και θα ρυθμιστεί βέλτιστα η καύση λίπους δεδομένου ότι τα χρησιμοποιημένα κιλά λαμβάνονται από το σωματικό σας λίπος και όχι από τους υδατάνθρακες. Στην αρχή πρέπει να συνηθίσει το σώμα σας αυτή την προπόνηση – δώστε λίγο χρόνο. Κατόπιν ισχύει το: όσο περισσότερο χρόνο κάνετε αυτή την προπόνηση τόσο πιο αποτελεσματική θα γίνει.

Αναεροβική Ζώνη:

Η προπόνηση σε αυτήν την ζώνη προκαλεί μια αύξηση στην δυνατότητα λήψης γαλακτικού. Μαθαίνετε σε υψηλότερες τιμές γαλακτικού και ως εκ τούτου στην αντοχή μεγαλύτερων φορτίων/ μεγαλύτερης επιβάρυνσης. Είναι μια σκληρή προπόνηση, με την οποία θα αισθανθείτε τον χαρακτηριστικό πόνο μιας σκληρής προπόνησης, όπως π.χ. εξάντληση, δυσκολία στην αναπνοή και κόπωση. Η αποτελεσματικότητα αφορά προπάντων άτομα τα οποία ενδιαφέρονται για την προπόνηση επιδόσεων. Εάν θέλετε να προπονείστε με προσανατολισμό την υγεία, δεν είναι ανάγκη να προπονηθείτε ποτέ σε αυτή τη ζώνη.

Ζώνη προειδοποίησης:

Αυτή είναι η ζώνη με την μεγαλύτερη ένταση και πρέπει να χρησιμοποιηθεί μόνο με μεγάλη προσοχή. Να κάνετε προπόνηση εδώ μόνο εάν είστε σε εξαιρετικά καλή κατάσταση και έχετε εμπειρία και πρακτικές γνώσεις με εκτενή προπόνηση υψηλής απόδοσης. Αυτή η ζώνη μπορεί να οδηγήσει εύκολα σε τραυματισμό και επιβάρυνση. Πρόκειται για εξαιρετικά δύσκολη προπόνηση που θα έπρεπε να τηρείται για αθλητές υψηλών επιδόσεων.

Έκταση προπόνησης:

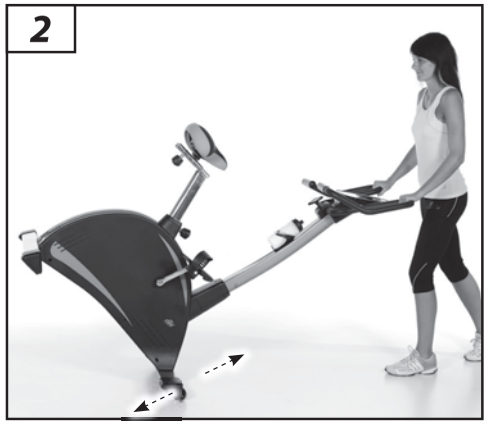
Εκ μέρους της αθλητικής ιατρικής οι παρακάτω δείκτες Belastungs-umfänge θεωρούνται ως αποτελεσματικότεροι :

Ελάχιστο πρόγραμμα υγείας:
2 - 3 φορές την εβδομάδα από 20 – 30 λεπτά

Βέλτιστο πρόγραμμα υγείας:
4 – 5 φορές την εβδομάδα από 45 – 60 λεπτάη

Μεταφορά / Μετακίνηση / Θέση καθίσματος

Μεταφορά / Μετακίνηση του μηχανήματος



Προτού να μετακινήσετε το μηχάνημα, βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα έχει αποσυνδεθεί κανονικά από το ηλεκτρικό δίκτυο.

Βγάλτε το καλώδιο του ρεύματος από το μηχάνημα για να μην υποστεί βλάβες κατά την μεταφορά.

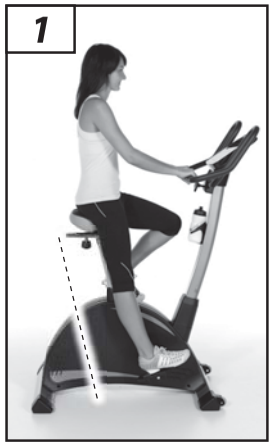
Πιάστε το μηχάνημα από το τιμόνι (48).

Με το δεξί σας πόδι σταθεροποιείστε το κάτω μέρος του μπροστινού ποδιού βάσης (51).

Γύρτε τώρα το μηχάνημα προς το μέρος σας τόσο όσο να μπορεί, με την βοήθεια από τις ρόδες (56), να μετακινηθεί. Προσέξτε να μετακινείτε το Εργόμετρο μόνο σε ομαλό έδαφος. Οταν φτάσετε στην επιθυμητή θέση, κατεβάστε το μηχάνημα με προσοχή.

Να σέρνετε το μηχάνημα σε ξύλινο πάτωμα με ιδιαίτερη προσοχή έτσι ώστε να μην φθείρετε το πάτωμα με τις ρόδες.

Ρυθμίστε την κατάλληλη θέση καθίσματος



Οταν τοποθετείτε τη φτέρνα σας στο πετάλι, πρέπει το πόδι σας να είναι τεντωμένο. Παράλληλη θέση πεταλιών. Το γόνατό σας δεν πρέπει να βρίσκετε μπροστά από τον άξονα του πεταλιού.
Με μετακίνηση του τιμονιού μπορείτε να επιλέξετε την άνετη θέση για σας.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης να αλλάζετε συχνά τη θέση που πιάνεστε από τις λαβές

Εγγύηση, Σέρβις, Γραμμή άμεσης επικοινωνίας (Hotline)

Βαθμονόμηση

Βασικά μια επαναβαθμονόμηση του Ergometer δεν είναι απαραίτητη. Εάν όμως θέλετε να βαθμονομήσετε το μηχάνημα εκ νέου, χρησιμοποιείτε μια εξουσιοδοτημένη υπηρεσία βαθμονόμησης (το κόστος αυτής της υπηρεσίας δεν καλύπτεται απο την Εγγύηση ή τις απαιτήσεις της Εγγύησης). Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να πάρετε από το τμήμα Εξυπηρέτησης.

Συντήρηση και Επισκευή

Επισκευή:

→ Βασικά το μηχάνημα δεν χρειάζεται καμμία ιδιαίτερη επισκευή.
→ Εντούτοις να ελέγχετε τακτικά όλα τα τμήματα του μηχανήματος και την σταθερή θέση όλων των βιδών και συνδέσεων.
→ Να αλλάζετε αμέσως τα ελαττωματικά κομμάτια μέσω του τμήματος εξυπηρέτησης πελατών – το μηχάνημα δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί μέχρι την επισκευή.

Συντήρηση:

→ Για τον καθαρισμό να χρησιμοποιείτε μόνο ένα βρεγμένο πανί χωρίς σκληρό καθαριστικό μέσο. Να προσέχετε να μην μπει καθόλου υγρό μέσα στον υπολογιστή.

Πρίν να ξεκινήσετε την Επισκευή και την Συντήρηση του μηχανήματος πρέπει πρώτα το μηχάνημα να έχει αποσυνδεθεί από το ηλεκτρικό δίκτυο.
Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο παροχής ρεύματος του μηχανήματος έχει βγεί απο την πρίζα.

Αναζήτηση λαθών

ΛΑΘΟΣ	ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ	ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ?
Υπολογιστής		
Καμμία ένδειξη ή καμία λειτουργία	Καμία παροχή ρεύματος	Βεβαιωθείτε έαν το καλώδιο παροχής ρεύματος είναι σωστά συνδεδεμένο
	Καμία σύνδεση καλωδίου	Ελέγξτε τη σύνδεση καλωδίου - εάν αυτό δεν βοηθήσει, επικοινωνήστε με το τμήμα σέρβις
Καμία καλωδιακή σύνδεση	Οχι και τα δύο χέρια και στους δύο αισθητήρες	Βάλτε ταυτόχρονα και τα δύο σας χέρια στους δύο αισθητήρες.
		Ελέγξτε την καλωδιακή σύνδεση
		Χρησιμοποιείστε ιμάντα θώρακα
Mechanik		
Καμία ένδειξη ή καμία λειτουργία	Καμία καλωδιακή σύνδεση	Επιβεβαιώστε την καλωδιακή σύνδεση – εάν αυτό δεν βοηθήσει καλέστε την Τεχνική αΥπηρεσία
Λείπουν κομμάτια		Ελέγξτε τη συσκευασία
		Καλέστε την Τεχνική Υπηρεσία

ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ – ΒΛΑΒΗ ΤΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ:

Αμεση ή έμμεση στατική φόρτιση μπορεί να προκαλέσει ολική βλάβη στον υπολογιστή του μηχανήματος.

Εάν ο υπολογιστής δεν ξεκινήσει πάλι από μόνος του τότε απαιτείται να γίνει επανεκκίνηση του υπολογιστή.

Επανεκκίνηση: Βγάλτε το μηχάνημα από το δίκτυο ρεύματος και συνδέστε το ξανά μετά από ένα λεπτό.

Για τεχνικές πληροφορίες και συμβουλές είναι στη διάθεσή σας το κέντρο τεχνικής εξυπηρέτησης – δες κεφάλαιο Σέρβις!

Εγγύηση, Σέρβις, Γραμμή άμεσης επικοινωνίας (Hotline)

Εγγύηση

Η περίοδος εγγύησης διαρκεί 36 μήνες και ξεκινάει από την ημέρα της αγοράς. Παρακαλώ κρατείστε την ταμειακή απόδειξη σαν απόδειξη για την αγορά.

Ισχύουν οι παρακάτω όροι εγγύησης:
Ο κατασκευαστής εγγυάται την δωρεάν αποκατάσταση ελαττωμάτων που οφείλονται είτε σε υλικά είτε σε κατασκευαστικά λάθη. Μόλις διαπιστώσετε ένα ελάττωμα είστε υποχρεωμένοι να το κοινοποιήσετε αμέσως στο τμήμα τεχνικής υποστήριξης της RC Sportgeräte. Βλάβες που προκλήθηκαν από λανθασμένο χειρισμό, παραμέληση των οδηγιών λειτουργίας, ακατάλληλη συναρμολόγηση,ανεπαρκή συντήρησης, χρήση βίας ή κανονική φθορά από την χρήση δεν εμπίπτουν σε αυτή την εγγύηση. Ο κατασκευαστής δεν ευθύνεται για αιτιώσες βλάβες ή έμμεσες βλάβες οποιασδήποτε φυσής εκτός εάν πρόκειται για τέτοιο περιορισμό ευθύνης που απαγορεύεται ρητά από τον νομοθέτη. Είναι στην διακριτική ευχέρεια του κατασκευαστή να εκπληρώσει με την εγγύηση την επισκευή ή την αντικατάσταση. Επιπλέον απαιτήσεις δεν υφίστανται. Σε περίπτωση μη δικαιολογημένης αποστολής της εγγύησης ο κατασκευαστής έχει το δικαίωμα να την επιστρέψει. Κατά την διάρκεια της εγγυητικής περιόδου μπορεί ένα ελαττωματικό Ergometer να αντικατασταθεί ή επισκευαστεί δωρεάν από το τμήμα τεχνικής υποστήριξης. Τότε θα πάρετε πίσω ένα καινούργιο ή ένα επισκευασμένο μη συναρμολογημένο μηχάνημα.

Δεν μπορεί να γίνει αποδεκτή απαίτηση συναρμολόγησης του μηχανήματος. Παρακαλώ σημειώσετε ότι σε περίπτωση επιστροφής να παραδοθεί στο μεταφορέα μόνο ο πλήρης εξοπλισμός (δεν επιτρέπεται να λείπουν μέρη από την συσκευασία αποστολής). Δεδομένου ότι λόγω βάρους μια επιστροφή ίσως δεν είναι δυνατή μέσω ταχυδρομείου, επικοινωνείστε πρώτα με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών για τεχνικές πληροφορίες και συμβουλές.

Προκειμένου να προστατευθούν εκτενώς τα προϊόντα σε περίπτωση επισκευής ή, επιστροφής, σας ζητάμε, εάν είναι δυνατόν, να κρατήσετε την αρχική συσκευασία κατά τη διάρκεια της εγγυητικής περιόδου. Παρακαλούμε σε κάθε περίπτωση να επικοινωνείτε πρώτα με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών μας.

Με τη λήξη της εγγυητικής περιόδου έχετε ομοίως τη δυνατότητα να δώσετε για επισκευή το ελλατωματικό μηχάνημα στην διεύθυνση που αναφέρεται κάτω. Το κόστος για τις προκύπτουσες επισκευές μετά τη λήξη της εγγυητικής περιόδου συμπεριλαμβανομένης της αποστολής πρέπει να πληρωθούν. Τα νόμιμα δικαιώματά σας δεν περιορίζονται από αυτήν την εγγύηση.

Σέρβις +Γραμμή άμεσης επικοινωνίας

Εάν έχετε ερωτήσεις ή συναντάτε οποιεσδήποτε δυσκολίες με την συναρμολόγηση, παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μας στην Γραμμή αμεσης επικοινωνίας. Θα μπορέσουμε σίγουρα να σας βοηθήσουμε. Εάν κάτι δεν είναι εντάξει με το μηχάνημα, τότε θα αντικατασταθεί με ένα καινούργιο ή ένα επισκευασμένομηχάνημα κατά την διάρκεια της περιόδου εγγύησης από την αναφερόμενη διεύθυνση τεχνικής εξυπηρέτησης χωρίς κόστος. Παρακαλώ προσέξτε ότι στην παραλαβή πρέπει να παραδοθεί στο μεταφορέα μόνο ο πλήρης εξοπλισμός (δεν επιτρέπεται να λείπουν μέρη από την συσκευασία αποστολής). Για λόγους μεταφοράς και για την προστασία των αγαθών μπορούν μόνο μη-συναρμολογημένα μηχανήματα να αποσταλλούν στους πελάτες. Αυτό ισχύει για καινούργια και επισκευασμένα μηχανήματα.

Επίσης προσέξτε ότι λόγω βάρους μια επιστροφή δεν είναι δυνατή μέσω ταχυδρομείου. Προκειμένου να σας γλιτώσουμε από προβλήματα, επικοινωνείστε πρώτα μαζί μας. Θα σας συμβουλέψουμε ευχαρίστως.

Για τεχνικές πληροφορίες και συμβουλές είναι στη διάθεσή σας το τμήμα εξυπηρέτησης – Hotline από Δευτέρα έως Παρασκευή από τις 8.00 έως τις 17.00.

ALDI / HOFER Griechenland
SOUNDSTAR – M. Hatzikiriakidis – S. Toulis & Co OE
14 Anthokipon Str., 56429 N. Efkarpia,
Thessaloniki, Greece
Hotline: (0030) 2310 689 339 (working hours: 09.00 – 16.00)
Fax (0030) 2310 689 338
Email: sound@soundstar.gr

Με οποιαδήποτε επιστροφή παρακαλώ μη ξεχνάτε όλα τα εξαρτήματα, τις οδηγίες συναρμολόγησης, λειτουργίας και προπόνησης, τις οδηγίες χρήσης του υπολογιστή, την πλήρως συμπληρωμένη εγγύηση, την αρχική συσκευασία και ένα αντίγραφο της ταμειακής απόδειξης.

Σύστημα πέδισης με δινορεύματα

Η αντίσταση (Watt) προκαλείται μέσω ενός ηλεκτρικά παραγώμενου μαγνητικού πεδίου (αρχή του ελικοειδούς πηνίου).

Το τεχνικά υψηλής ποιότητας σύστημα φρένων στην αγορά χαρακτηρίζεται από έναν γρήγορο και ακριβή έλεγχο φορτίου, την υψηλή ακρίβεια των ενδείξεων χρήσης, την πολύ χαρακτηριστική περιστροφή με σύγχρονη προστασία των αρθρώσεων και υψηλή μέγιστη αντίσταση κατά την λειτουργία (Watt). Αυτά τα πρόσθετα χαρακτηριστικά του συστήματος πέδισης με δινορεύματα σε αλληλεπίδραση με τον υψηλής ποιότητας υπολογιστή προπόνησης και η εργονομικά σωστή θέση καθίσματος στο powerS8-Ergometer εγγυάται μια ακόμα αποδοτικότερη, πιό άνετη και φιλικότερη προς το χρήστη προπόνηση

Τα θετικά χαρακτηριστικά του συστήματος πέδισης με δινορεύματα:

Περιστροφή	ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ
Max. voreinstellbare Leistung	400 Watt
Ακρίβεια των ενδείξεων χρήσης	ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΗ
Αντίσταση	παραγώμενο μαγνητικό πεδίο (αρχή του ελικοειδούς πηνίου) – επαγωγική
Ταχύτητα ελέγχου της αντίστασης	Ταυτόχρονα με την λειτουργία του υπολογιστή

Biztonsági előírások / csomagolás / ártalmatlanítás (hulladékkezelés)

FONTOS!
- → Mielőtt használatba venné az eszközt, ismerkedjen meg a szerelési, kezelési, számítógép használati, edzési valamint a biztonsági előírásokkal
- → A biztonsági előírások betartása kötelező
- → A kezelési utasítást biztonságos helyen kell tartani
- → A berendezés továbbadásakor a szerelési, kezelési számítógép használati és edzési utasításokat mellékelni kell.

Ez az edzőberendezés otthoni használatra készült. Az eszköz megfelel a DIN EN 957-1/5 SA/HA követelményeknek és GS bevizsgálással rendelkezik. A megnevezett szabvány szerint 150 kg testtömegig lett bevizsgálva. A CE jelölés az EMC előírásokra vonatkozik (2004/108/EG Eu irányelv, és EN 55081/1 szerint). A berendezés nem előírásszerű használata (pl. túledzés, hirtelen mozdulat bemelegítés nélkül, hibás beállítás stb) nem zárható ki az egészségkárosodás!. Az edzés megkezdése előtt végeztessen orvosával általános fitnesz tesztet, és az esetleges szív, keringési vagy ortopédiai problémákat fel kell deríteni.

Ezt az eszközt nem használhatják azok, akik szívritmus szabályozót vagy egyéb orvosi implantátumokat kénytelenek használni!

Biztonsági előírások

Az alábbi utasításokat feltétlenül figyelembe kell venni és be kell tartani!

- → Ez az eszköz fordulatszám független edzőberendezés, és nem szabad nem hozzáférhető helyen felállítani
- → El kell kerülni a magas hőmérsékletet, a nedvességet és a vízpermetet
- → A lépésellenállást a számítógép + és – billentyűivel lehet szabályozni. A számítógép azonnal leáll, amikor nem érinti meg a pedálokat.
- → A lépésellenállás (terhelés) a számítógép kijelzőn Wattban jelenik meg (max 400 Watt).
- → A berendezés használatának megkezdése előtt gondosan tanulmányozza át a leírást.
- → A berendezést sima sík (vízszintes) felületen állítsa fel. Biztos és stabil elhelyezést kell biztosítani.
- → Ne másszon fel a nyeregre vagy a berendezés más részére.
- → A berendezés minden irányban elegendő szabad teret igényel (min 1 m)
- → A nyeregcső leírás szerinti minimális benyúlását biztosítani kell
- → A helytelen vagy túl sok edzés veszélyeztetheti az egészségét
- → Az emelők illetve a berendezés egyéb beállító szervei az edzés alatt nem akadályozhatják a mozgást
- → A berendezés elpiszkolódásának és sérülésének folyamatos vizsgálata biztosítja a biztonság megtartását
- → A csavarokat és anyákat rendszeresen át kell vizsgálni.
- → A gyermekek csak megfelelő testi és értelmi szint elérése után edzhetnek a berendezésen, és a megfelelő használatra ki kell őket oktatni
- → Testileg vagy szellemileg sérült emberek számára nem ajánlott
- → Ez a berendezés nem alkalmas arra, hogy fizikailag, szenzorosan vagy szellemileg korlátozottak (ide értve a gyerekeket is) vagy tapasztalatlan, vagy a megfelelő ismeretekkel nem rendelkező személyek használják. Ebben az esetben a biztonságukért felelős személy kell felügyelje, vagy utasítsa őket a berendezés helyes használatára. Biztosítani kell, hogy a gyermekek ne játszhassanak a berendezéssel.
- → A csomagolásra használt zacskókat és fóliákat csecsemőktől és kisgyermekektől távol kell tartani, mivel fennáll a fulladás veszélye.
- → A szerelési, használati és edzési utasítás a pótalkatrészek rendelésekor is szükséges.
- → A berendezés tulajdonosának felelőssége a berendezés egyéb használóinak megfelelő felvilágosítása a lehetséges veszélyekről.
- → A berendezés kizárólag otthoni felhasználásra szolgál, és csak zárt terekben használható (szabadban nem)
- → A padló sérülésének elkerülésére használjon alátétet.
- → Soha ne szállítsa a berendezést egyedül lépcsőn vagy egyéb akadályon
- → Ha a berendezést szét kell szerelnie, azt az összeszereléssel fordított sorrendben teheti meg.
- → Kizárólag a leírásban megadott módon használja a berendezést.
- → A berendezés használata közben semmi esetre se csukja be a szemét.
- → Biztosítani kell a felügyelet nélküli gyermekek távoltartását az edzőberendezéstől.
- → Gyógyszerek bevétele után csak az orvosával történt megbeszélés után eddzen.

Kulacs
- → A kulacsot a levehető zárófedél miatt tartsa távol csecsemőktől és kisgyermekektől (fennáll a lenyelés veszélye)
- → Vegye figyelembe, hogy a szájrész tisztítás céljából levehető a zárófedélről, ezért egy meghatározott húzóerő felett kiold.

Csomagolás

Környezetkímélő, újrahasznosítható anyagok:
- → Külső kartoncsomagolás
- → FCKW mentes polisztirol (PS) formadarabok
- → Polietilén (PE) fóliák és zacskók
- → Polipropilén (PP) pántoló szalagok

Hulladékkezelés

Ügyeljen a helyi előírásoknak megfelelő környezetkímélő hulladékkezelésre!

A használt berendezés eltávolítása: Vegye figyelembe a helyi hulladékkezelési előírásokat. Németországban a berendezés az elektromos hulladékokra vonatkozó törvény hatálya alá esik, ezért Németországon belül kommunális hulladékgyűjtő helyen kell leadni vagy megsemmisíteni.

Áramellátás
- → A berendezés csatlakozó dugóját csak egy megfelelően felszerelt, a berendezés típustábláján megadottal azonos hálózati feszültségű védőérintkezős csatlakozó aljzatba szabad bedugni.

Amennyiben a feszültségértékek nem egyeznek meg, kérjük, forduljon a szervíz részleghez.

Először mindig a berendezéshez csatlakoztassa a hálózati kábelt, csak utána dugja be azt a csatlakozó aljzatba. A hálózatról történő teljes leválasztáshoz húzza ki a hálózati csatlakozó dugót, ezért a csatlakozót csak könnyen hozzáférhető aljzatba dugja be.

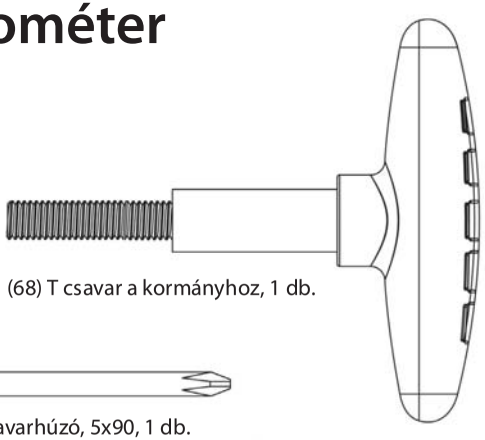
apró alkatrészek/ keményfóliás csomagolás

Ezen az oldalon a berendezés szereléséhez szükséges valamennyi apró alkatrészt (csavarok, alátétek, anyák és szerszámok) megtalálja.

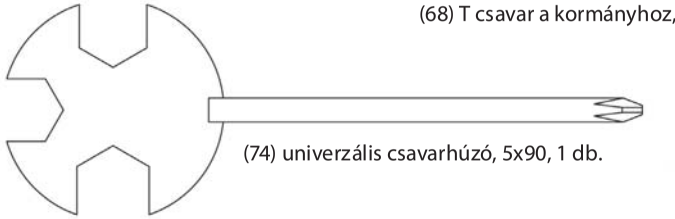
Circular S9 stúdió ergométer

(83) 8 mm- es alátét, 1 db.

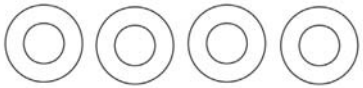
(32) 8 mm- rugós alátét, 5 db



(68) T csavar a kormányhoz, 1 db.

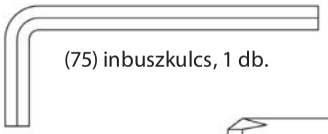


(74) univerzális csavarhúzó, 5x90, 1 db.



(71) 8 mm- es alátét, 4 db

(73) csavar az elülső és hátsó lábhoz, M8x35, 4 db



(75) inbuszkulcs, 1 db.

(69) dugókulcs, 1 db.

Felszerelés

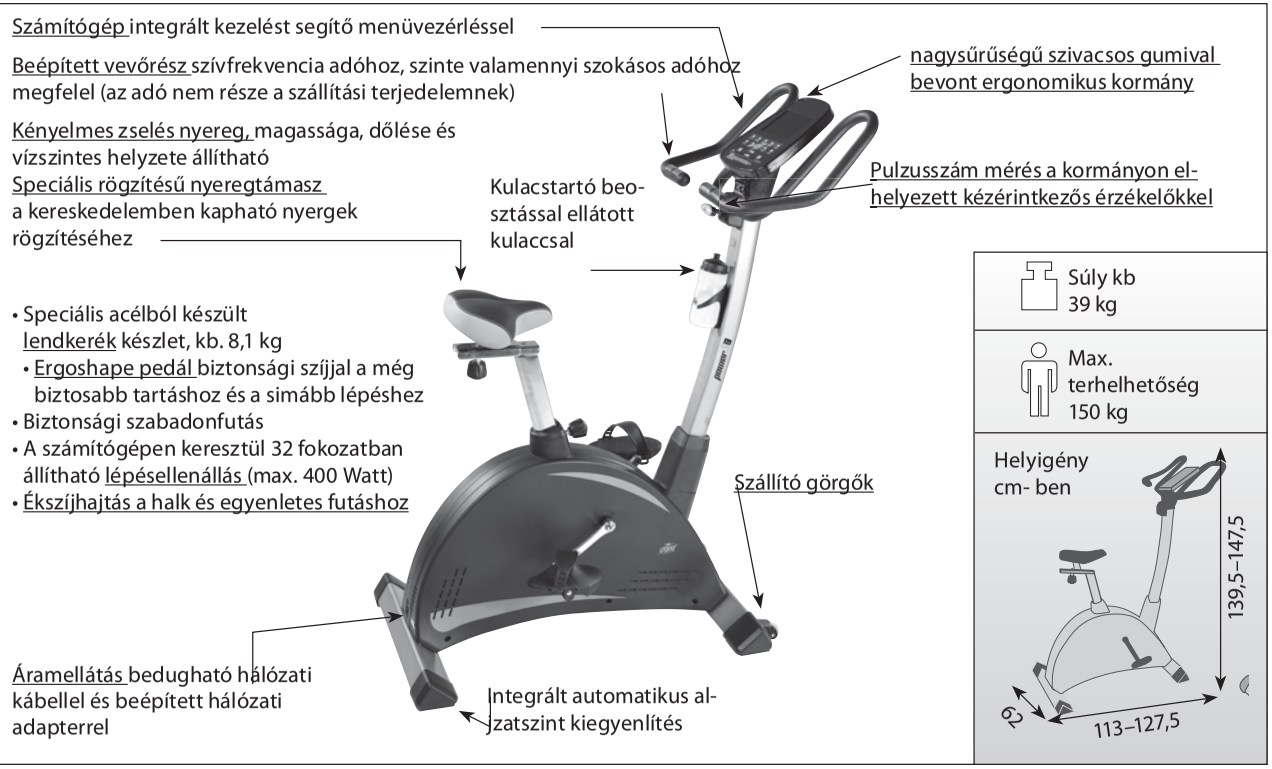
Circular S9 stúdió ergométer- jellemzők

Megvilágított EASY CONTROL edzőszámítógép

- **Integrált kezelést segítő menüvezérlés:** extra méretű szövegmező ad felvilágosítást a következő kezelési lépésről
- Nagyméretű, áttekinthető kezelő gombok
- Egy gombnyomással választható program
- Kétszínű háttérvilágítású LCD kijelző
- Német nyelvű LCD kijelzés

Funkciók:
Részszakasz km- ben, idő, sebesség, teljesítmény Wattban, pulzusszám, percenkénti fordulatszám, közelítő energiafelhasználás kilojoule-ban, BMI (testtömeg index, BMR (alapanyagcsere index), fitneszérték/ nyugalmi pulzusszám mérése, testzsír index

Programok:
- Gyorsindító program
- Kézi program
- Szívfrekvencia által vezérelt program
- Személyre szabott fitneszteszt- program
- Egyedi típus- edzésprogram
- teljesítményvezérelt edzésprogram (fordulatszám független)
- Szakaszos program választható intenzitásfokozattal
- Hegymeneti program választható intenzitásfokozattal
- BMI, BMR, testzsír index mérő program


Számítógép integrált kezelést segítő menüvezérléssel
Beépített vevőrész szívfrekvencia adóhoz, szinte valamennyi szokásos adóhoz megfelel (az adó nem része a szállítási terjedelemnek)
Kényelmes zselés nyereg, magassága, dőlése és vízszintes helyzete állítható
Speciális rögzítésű nyeregtámasz a kereskedelemben kapható nyergek rögzítéséhez
nagysűrűségű szivacsos gumival bevont ergonomikus kormány
Pulzusszám mérés a kormányon elhelyezett kézérintkezős érzékelőkkel
Kulacstartó beosztással ellátott kulaccsal
• Speciális acélból készült lendkerék készlet, kb. 8,1 kg
• Ergoshape pedál biztonsági szíjjal a még biztosabb tartáshoz és a simább lépéshez
• Biztonsági szabadonfutás
• A számítógépen keresztül 32 fokozatban állítható lépésellenállás (max. 400 Watt)
• Ékszíjhajtás a halk és egyenletes futáshoz
Szállító görgők
Áramellátás bedugható hálózati kábellel és beépített hálózati adapterrel
Integrált automatikus alzatszint kiegyenlítés
Súly kb 39 kg
Max. terhelhetőség 150 kg
Helyigény cm- ben
139,5–147,5
113–127,5
62

Szállítási terjedelem

- → Alkatrészek az alkatrészlista szerint
- → Szerszámok
- → Szerelési, használati és edzési utasítás
- → CD-ROM
- → Számítógép kezelési utasítás

Forró drót (hotline)

Szerviz
A berendezésre vonatkozó tanácsadással és műszaki kérdésekben a szerviz forró drót az alábbi számon mindig az Önök rendelkezésére áll:
→ **Telefon: 0680/981098**
→ e- mail: hungary@rc-sportgeraete.de

Kérjük, vegye tudomásul, hogy a fenti elérhetőségeken az edzéstervező- és kiértékelő szoftverrel kapcsolatban nem tudunk felvilágosítást nyújtani

Pótalkatrész rendelés: A berendezés pontos típusát valamint a rendelési számot okvetlenül meg kell adni!
A berendezés típusa: Circular S9 Stúdió ergométer
Cikkszám: 33300

1. A szállítási terjedelem ellenőrzése

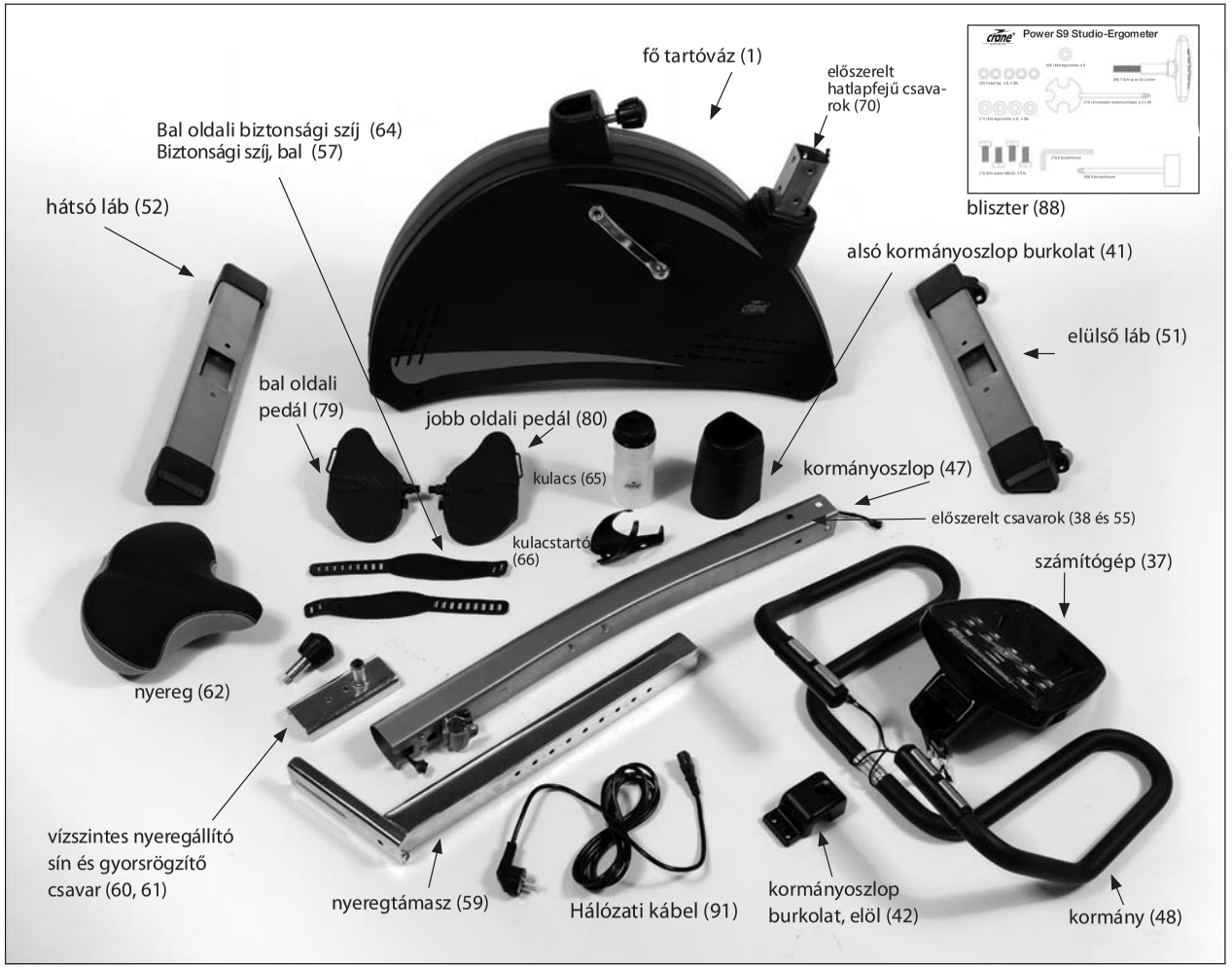
→ Gondosan csomagolja ki az egyes alkatrészeket, és helyezze le őket egymás mellett a padlón, a padló összekarcolásának megelőzésére használjon valamilyen alátétet

→ Állítsa a tartóvázat sík alátétre, ügyeljen a stabil elhelyezésre

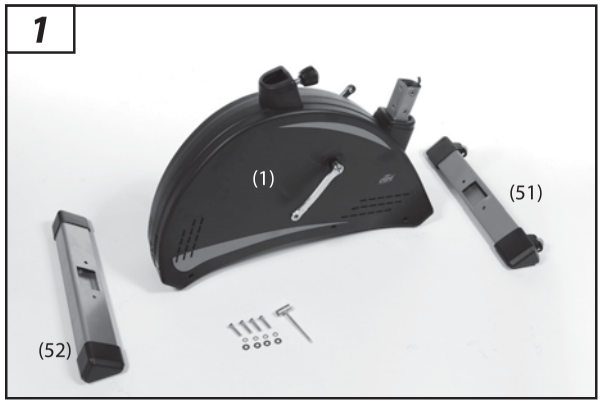
→ Ügyeljen arra, hogy a szereléshez a berendezés körül elegendő mozgástér (min 1,5 m minden irányban) legyen

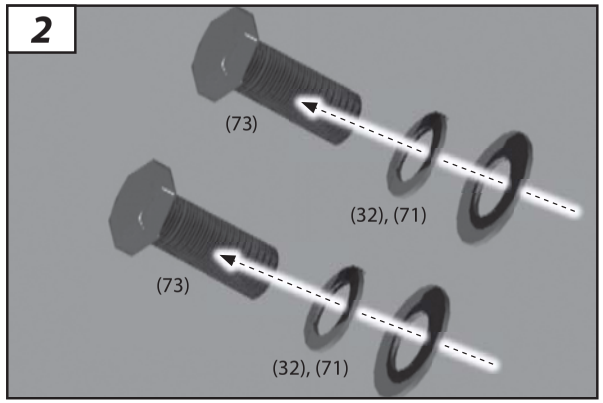
→ Mielőtt hozzákezdene a szereléshez, még egyszer alaposan ismerjen meg minden alkatrészt

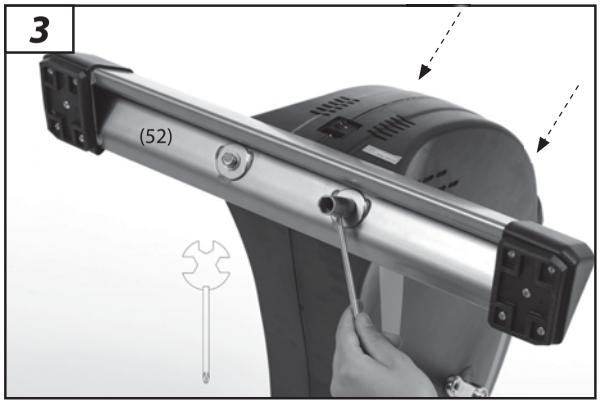
→ A lábak felszereléséhez vegye igénybe egy másik személy segítségét.

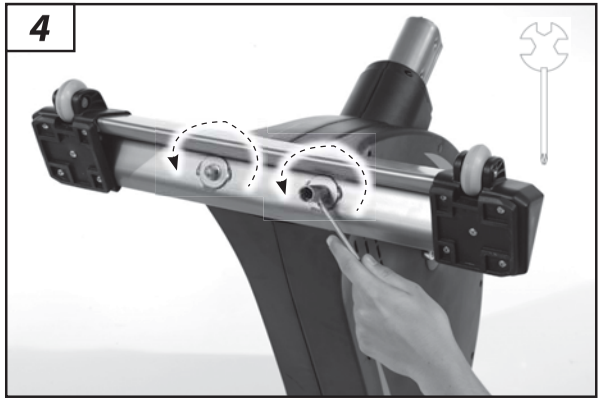


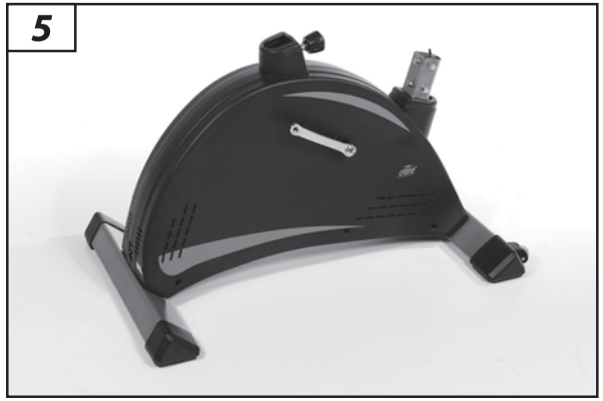
2. Az elülső és a hátsó lábak szerelése











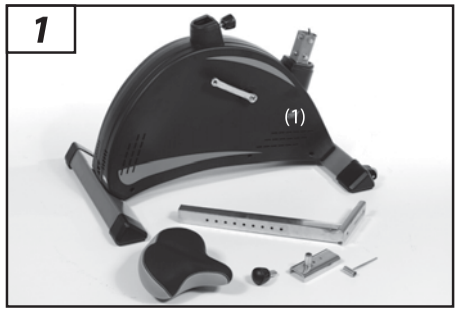
Vegye elő a két láb (51 és 52) egyikét, az univerzális csavarkulcs (74) segítségével rögzítse a fő tartóvázhoz két alátéttel (71), két rugós alátéttel (32), és két hatlapfejű csavarral (73)

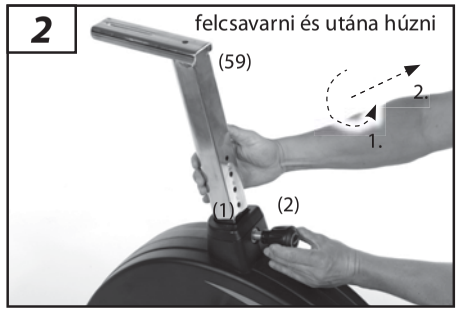
Ügyeljen arra, hogy a szállítógörgők a padló felé nézzenek. A két rugalmas végdarab biztosítja a talaj enyhe egyenetlenségének automatikus kiegyenlítését

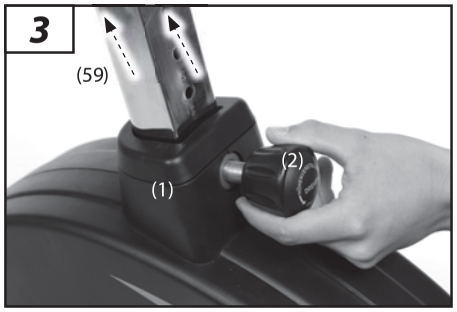
A szereléshez igénybe kell venni egy másik személy segítségét, aki a berendezést szerelés közben biztosan tartja

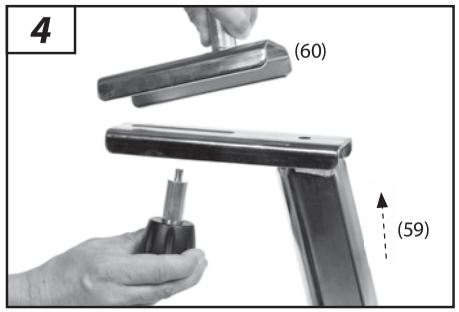
Elsőként szerelje fel a hátsó lábat (52).

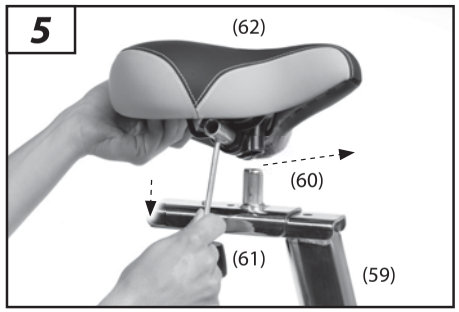
3. A nyereg szerelése











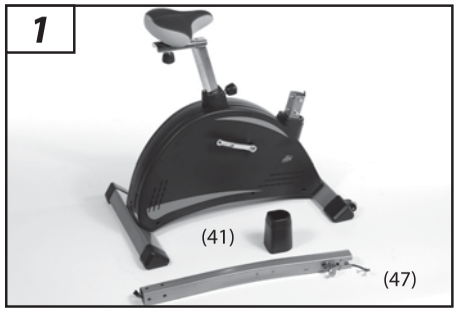
Tolja be a nyeregtámaszt (59) a tartóvázba (1), rögzítse a gyorsállító csavarral (2). A vízszintes állítósín (60) beszereléséhez a nyeregtámaszt (59) a MAX jelzésig ki kell húzni. Helyezze fel a vízszintes állítósínt (60) a nyeregtámaszra (59) és rögzítse alul a gyorsállító csavarral (61). A dugókulcs (69) segítségével rögzítse a nyerget (62) vízszintesen nyeregsínhez (60).

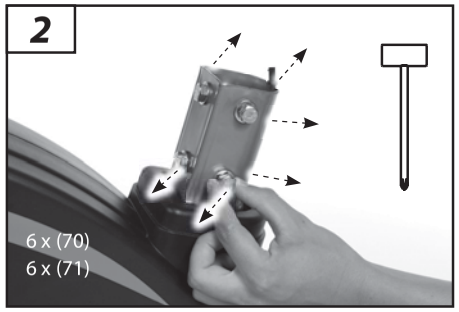
A nyeregtámaszt csak a MAX jelzésig szabad kihúzni!

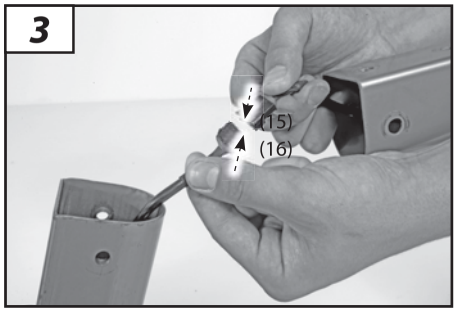
A csavarokat feszesre kell húzni, hogy edzés közben a nyereg ne tudjon elbillenni.

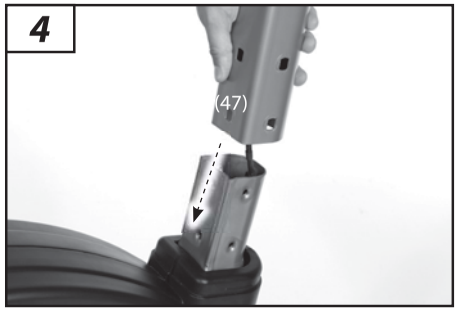
1. **A nyereg pontos vízszintbe állításához használjon vízmértéket (a kereskedelemben beszerezhető, nem része a szállítási terjedelemnek.**
2. **A gyorsállító csavar (61) segítségével be tudja állítani a legkényelmesebb helyzetet. Az üléshelyzet beállítására vonatkozó részletesebb információkat az „üléshelyzet beállítása" című fejezetben talál.**
3. **A nyereg úgynevezett univerzális nyeregrögzítővel van ellátva, és így bármilyen, a kereskedelemben kapható kerékpárnyeregre kicserélhető**
4. **A nyereg hátulján került elhelyezésre a törölközőtartó**

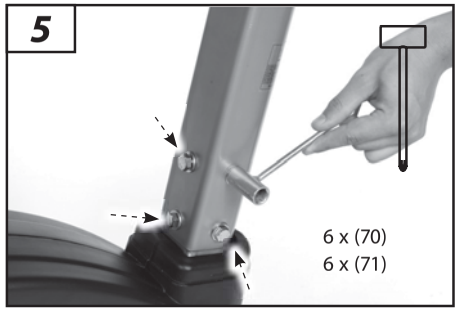
4. A kormányoszlop szerelése











Csavarja ki a 6 előszerelt hatlapfejű csavart (70) a 6 hajlított alátéttel (71) a tartóvázból (1). Ezután óvatosan tolja fel a burkolatot (41) a kormányoszlopra (47), vezesse fel a tartóváz közelébe, és kösse össze egymással a két számítógépkábelt (15, 16). Óvatosan tolja be a kormányoszlopot (47) a tartóvázba (1), ügyeljen arra, hogy a kábelek ne álljanak ki, rögzítse az oszlopot a hatlapfejű anyákkal (70), és tolja a burkolatot (41) a véghelyzetbe.

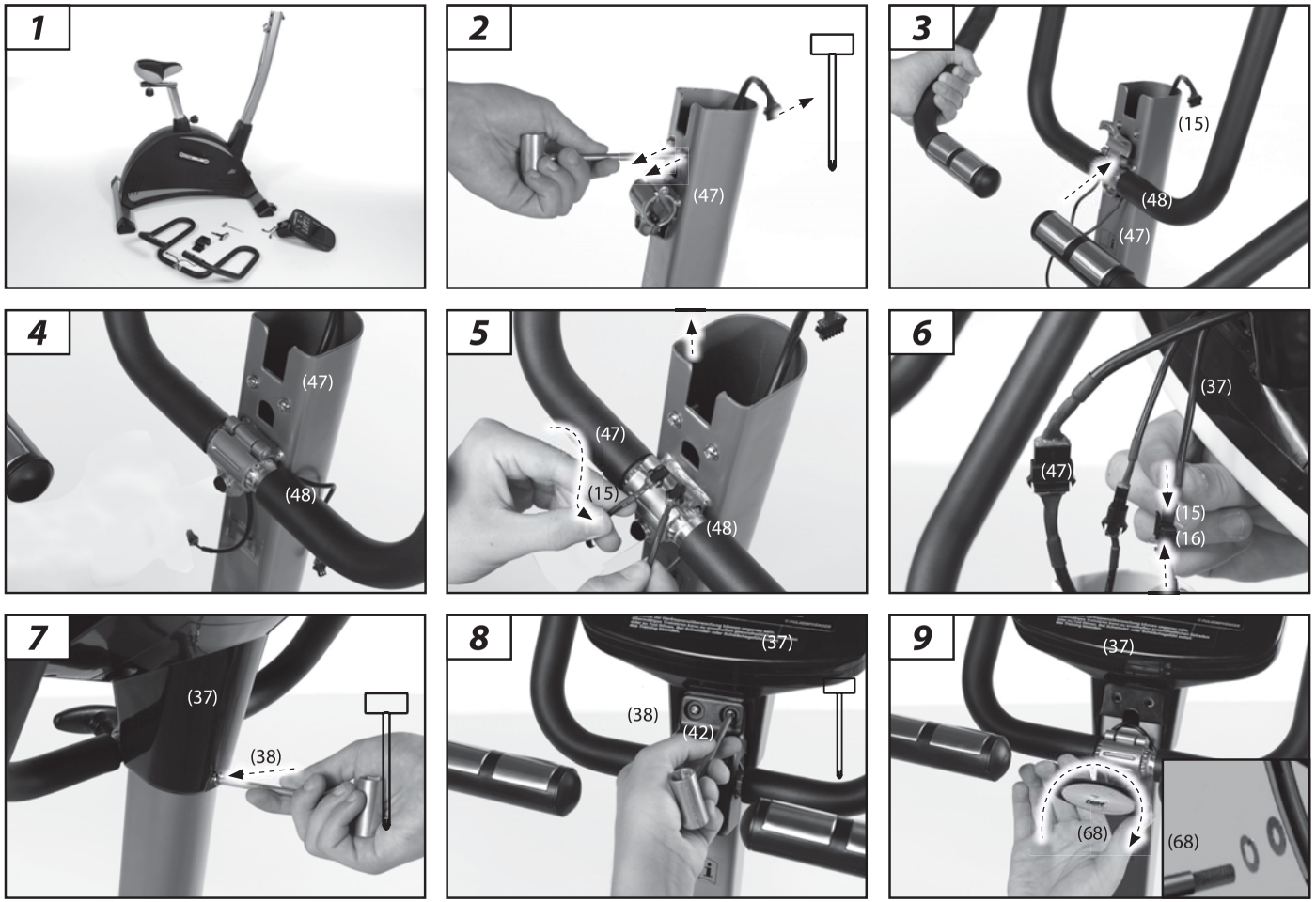
1. Ügyeljen a kábelek jó csatlakozására, mert ellenkező esetben nem jut jel a számítógépre (37). A kábelcsatlakozás a váz belső oldalán kell legyen, ahonnan nem szabad kiállnia, mert különben betolás közben megsérülhet.

5. A kormány és a számítógép felszerelése

Ezután csavarja ki a három előre szerelt csavart (38) a kormányoszlopból (47). Tartsa a kormányt a rögzítő kengyelekhez (42), és gondosan zárja be azokat. Vezesse be a két kézimpulzus kábelt (15, 16) a kormányoszlopba, amíg fent ki nem jönnek. Az előkábelezett számítógépet (37) kösse össze a kormánnyal (48) és az oszloppal (47), amiben az egy nagyobb és a két kisebb csatlakozót (15) az ellendarabjaikkal (16) összedugja. A jó jelátvitel érdekében itt is ügyeljen a jó csatlakozásra. Most dugja rá a számítógépet a kormányoszlopra, és a rögzítse a hátoldalán az egyik csavarral (38). Az elülső oldalon helyezze fel a számítógép tartókengyelt (42), és a maradék 2 csavarral rögzítse. Végül tegye fel a rugósalátétet (86) és az alátétet (93) a T alakú csavarra, és tegye azt a helyére. A T alakú csavar gondoskodik arról, hogy a kormányt könnyen az Önnek leginkább megfelelő dőlési helyzetbe tudja beállítani.

Ügyeljen arra, hogy a kormányt a T alakú csavar (68) mindig fixen rögzítse a kormányoszlophoz (47)

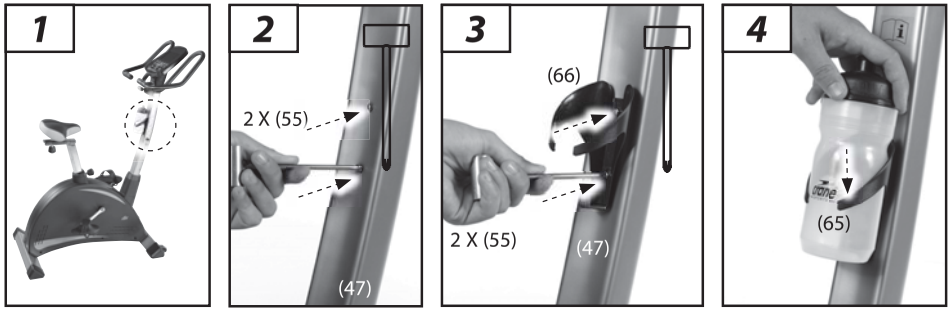
A számítógép kábel (15) a lépésellenállás beállítására és a funkcionális értékek számítógépre (37) történő átvitelére (pl sebesség, lépésfrekvencia) szolgál



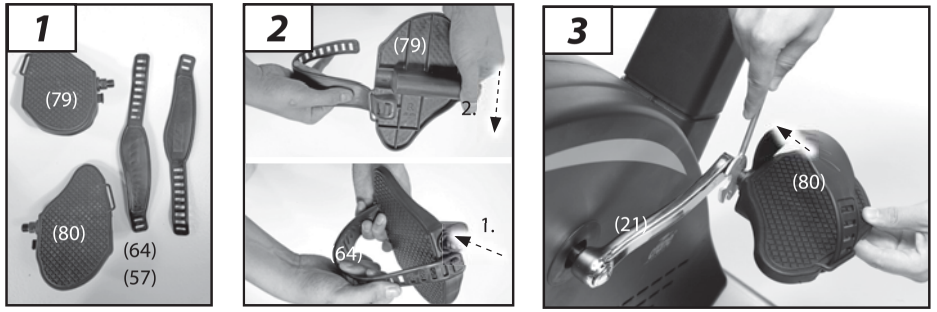
6. A kulacstartó felszerelése

Csavarja ki a két előszerelt inbuszcsavart (55) a kulacstartót (66)

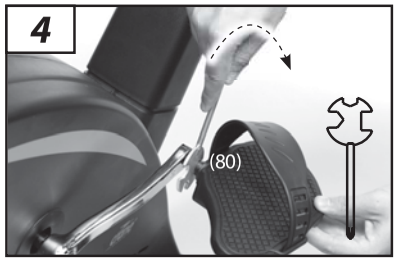
Ügyeljen arra, hogy edzés közben mindig vegyen magához elegendő folyadékot.



7. A pedálok felszerelése



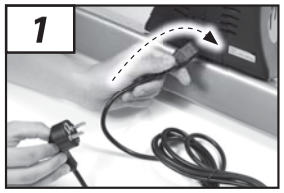
A biztonsági szíjak (57, 64) felszerelése után oldalhelyesen csavarja be a bal illetve a jobb oldali hajtókarba (20, 21) a pedálokat (79, 80). A becsavarás iránya (a jobboldalon az óramutató járásával megegyezően, a baloldalon azzal ellentétesen) a hajtókaron nyíllal jelölve van. A lábkengyeleket úgy állítsa be, hogy azok fixen tartsák a pedálon a lábat



1. **A pedálok (79, 80) becsavarásához szükséges irány a hajtókarokon a menet felett nyíllal van jelölve.**
2. **Mindkét hajtókarban olyan menet van, ami lehetővé teszi a kereskedelemben kapható pedálok felszerelését**
3. **A pedálkengyeleket úgy állítsa be, hogy azok fixen tartsák a lábat. Ha a szíjak kellemetlen nyomást okoznak a lábfejen, túl szorosra vannak állítva, és meg kell őket lazítani.**

8. Áramellátás és végellenőrzés

Dugja be a hálózati kábelt (91) a berendezés hátulján található csatlakozó aljzatba. A csatlakozó dugót dugja be egy előírás szerint felszerelt védőérintkezős dugaszoló aljzatba. A (81) hálózati kapcsolóval tudja a berendezést be, illetve kikapcsolni.



A berendezést minden használat után válassza le a hálózatról.

Végellenőrzés:

→ A berendezés mozgatásához használja az elülső lábon található szállító görgőket.
→ Még egyszer ellenőrizze az összes rögzítés állapotát és szoros meghúzását.
→ Ezzel a berendezés összeállítása befejeződött és használatra kész.
→ Mielőtt az edzést elkezdené, olvassa el és vegye figyelembe a 2. oldalon leírt biztonsági, valamint a 69.- 70. oldalon leírt edzési utasításokat.
→ A „Biztonsági előírások" c. fejezetben leírtakat maradéktalanul figyelembe kell venni, és be kell tartani.

Általános:

Alapjában véve minden egészséges ember elkezdheti a fitnesz edzéseket. Azonban gondoljon arra, hogy a régi mulasztásokat nehéz rövid idő alatt pótolni. A testi erőnlét, a kitartás és a jó közérzet csak egy megfelelően összeállított gyakorlási program során érhető el. A kondíciója már viszonylag rövid idő elteltével javul, és ez lendületben tartja a szívet, a keringést és a mozgásszerveket. Egyúttal javul az oxigénfelvevő képesség, és edződik a kar és a láb izomzata. (comb, feszítő és hajlító izmok). További pozitív változások történnek az anyagcsererendszerben. Fontos, hogy az edzést a saját testéhez igazítsa, és ne terhelje túl magát. Gondoljon arra, hogy a sport örömet kell, hogy okozzon.

FIGYELEM! JAVASOLJUK, HOGY AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE ELŐTT MINDENKÉPPEN KÉRJE KI ORVOSA TANÁCSÁT

Edzőruházat:

Fej: esetleg használjon homlokpántot, hogy megelőzze az izzadság lecsöpögését

Felsőtest: az úgynevezett többrétegű rendszer szerint öltözzön, ehhez megfelel például a Crane sport és edzés ruházat.

1. közvetlenül a bőrön viseljen technikai textil alsóneműt, ami elvezeti a bőrről az izzadságot

2. erre húzzon olyan pólót, ami elvezeti a bőrről az izzadságot. Ezt meleg edzőteremben akár el is hagyhatja.

Lábak: egy lehetőleg szorosan felfekvő rövid vagy hosszú edzőnadrágot vegyen fel, a Crane sport és edzőnadrágok ehhez különösen jól megfelelnek. Fontos, hogy mozgás közben ne dörzsöljön, illetve a gumiszalag ne legyen túl szoros, hogy ne akadályozza a vérkeringést. Sportzoknit használjon és ne túl vastag teniszzoknit, mert ez dörzsölést és ezzel hólyagképződést eredményezhet. A zokniban ne legyen túl szoros gumiszalag, hogy a lábában megfelelő legyen a vérkeringés.

FONTOS!

- → Rendszeresen és tartósan eddzen
- → Viseljen csúszászmentes talpú cipőt. Soha ne eddzen mezítláb (sérülésveszély)!
- → A pedál kengyeleket úgy állítsa be, hogy a hogy a lábát egyenesen se betolni, se kihúzni ne tudja
- → Ne felejtse el beállítani a jó üléshelyzetet, lsd "Az ülés beállítása" fejezetet a 14. Oldalon
- → Az edzés előtt és után egy órával ne egyen, viszont igyon bőségesen
- → Fáradtság illetve kimerültség esetén ne eddzen

Az edzés megtervezése:

A kiindulás az Ön pillanatnyi testi teljesítőképessége- ezt beszélje meg orvosával

Az edzést alapvetően három szakaszra lehet bontani:

BEMELEGÍTÉS- EDZÉS- LAZÍTÁS

Bemelegítés:

A szervezetet és az izomzatot előkészíti a terhelésre, ezzel csökkenteni tudja a sérülés veszélyét. Gyakorlatként az alábbi nyújtógyakorlatok állnak rendelkezésre. Az edzést mindig kis lépésellenállással kell kezdeni.

Nyújtó gyakorlatok:

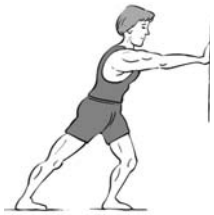
1. A mellizomzat nyújtása
helyezze a könyökét és az alkarját a falra, a felkar és az alkar merőlegesen álljon egymáshoz képest. A felsőtesttel enyhén dőljön a terem közepe felé. A nyújtás a mellizomzatban érezhető. Igénybe vett izomzat: mellizom, deltaizom

2. A nyakizmok nyújtása
Állva a fejet illetve a fület a vállak felé kell húzni. Az ellenkező oldali vállat le, a padló felé tolni. A nyújtás a nyak oldalsó részén érezhető. Igénybe vett izmok: a csuklyásizom leszálló része

3. Az alsó hát feszítő izmok lazítása
négykézlábra állva a hátat feldomborítani, a mennyezet felé nyomni, a feneket azonban nem szabad a sarokra tenni. A nyújtás a háti területen érezhető. Igénybe vett izomzat: a teljes hátfeszítő izom, különösen annak alsó része

4. Csípőhajlító izomzat nyújtása
térdelésben az egyik lábat előre tenni, a medencét illetve a csípőt előre a föld felé nyomni, a lábfej eközben még jól látható kell, hogy maradjon. A nyújtás a csípőtartományban illetve a hátsó lábban érezhető.

Igénybe vett izomzat: Csípőhajlító izomzat, elülső combizmok.



5. Az alsó lábszár izomzatának nyújtása
Az egyik lábbal kilépni, az elülső lábat behajlítani, a hátsót kinyújtva tartani. A sarkak a talajon maradnak. A nyújtás a hátsó láb alsó lábszári részén érezhető.

Igénybe vett izomzat: kétfejű lábikraizom, gázlóizom

6. A hátsó combizmok nyújtása
háton fekve az egyik lábat fogjuk meg a comb hátsó részén, és húzzuk a felsőtest felé. A lábfejet eközben húzzuk a sípcsont felé. A másik láb kinyújtva fekszik a talajon.

A nyújtás a levegőben lévő comb hátsó oldalán érezhető.

Igénybe vett izomzat: hátsó combizmok, ülőizom, kétfejű izom

7. A comb belső izmainak nyújtása
állásban a testsúlyt helyezzük az egyik oldali lábra, a lábak nagy terpeszben vannak. A teherviselő láb be van hajlítva, a másik ki van nyújtva, és a láb a talajon marad. A nyújtás a kinyújtott láb combjának belső oldalán érezhető. Igénybe vett izom: combközelítő izom

Szerelés / edzési tanácsok

8. A comb elülső izmainak nyújtása

Állásban fogja meg az egyik bokáját, és emelje fel a fenekéig. A térdek eközben egy magasságban maradnak, a fenék és a has megfeszül. A nyújtás a behajlított láb combjának elülső részén érezhető.

Igénybe vett izmok: A comb elülső izmai.

Edzés:

Tartsa magát a saját edzőberendezésének javaslataihoz. A terhelés intenzitását a szívfrekvenciával lehet mérni. Beszélje meg orvosával. Megfelelő edzéssel szinte az összes izmot meg lehet terhelni.

Lazítás:

A szervezet az edzés alatt és után időt igényel a pihenésre. Ez a pihenőidő kezdők esetén hosszabb, mint a gyakorlott sportolóknál.

A HIBÁS VAGY TÚLZOTT EDZÉS EGÉSZSÉGKÁROSODÁST OKOZHAT

Az edzés intenzitásnak egyik lehetséges maghatározása a maximális szívfrekvencia (MHF) segítségével történhet. Az MHF meghatározása az alábbi matematikai képlettel történik:

MHF=220-életkor

Öt edzészóna van, amelyek külön- külön és együtt szerepet játszanak az edzés során- az Ön személyes célja szerint. Az értékeket az alábbiakban láthatjuk:

Egészséges zóna =	**=**	**MHF 50- 60 %-a**
Zsírégetés	**=**	**MHF 60- 70 %-a**
Aerob zóna	**=**	**MHF 70-80 %- a**
Anaerob zóna	**=**	**MHF 80- 90 %- aF**
Figyelmeztetési zóna	**=**	**MHF 90- 100 %-a**

Egészséges zóna:

A regenerációs zóna a lassú, hosszantartó terheléshez való. A terhelés könnyű és laza kell legyen. Ez a zóna szolgál alapul az Ön teljesítőképességének emeléséhez, és kezdők vagy gyenge kondíciójú egyének használják.

Aerob zóna

Szénhidrátégetés:

Az aerob zónában végzett edzés során több szénhidrátot éget, mint zsírt. A magasabb terhelés erősíti a szívet és a tüdőt. Ha gyorsabb, erősebb és kitartóbb akar lenni, az aerob zónában is kell edzenie. Ennek az edzésnek jó a hatása a szívre és a légzésre.

Zsírégetés:

Ebben a zónában a szíve is erősödik, a zsírégetés pedig optimálisan történik, mivel az elégetett kilojoulok elsősorban a testzsírokból és kevésbé a szénhidrátokból származnak. A test először hozzá kell szokjon az edzéshez- , hagyjon elég időt magának, azután érvényes lesz, hogy minél tovább végzi ezt az edzésfajtát, annál hatásosabb lesz.

Anaerob zóna

Az ebben a zónában végzett edzés a tejsav eltávolítási képesség emelkedését hozza. Ezáltal hozzászokik a magasabb tejsav értékekhez és ezzel a magasabb terhelések elviseléséhez. Ez nagyon kemény edzés, amely során a kemény edzések tipikus fájdalmait fogja érezni, pl. kimerültség, nehéz légzés, és fáradtság. Ennek hasznát azok érzik, akiket a teljesítményorientált edzés érdekel. Amennyiben Ön egészségmegőrző edzésben érdekelt, ne eddzen soha ebben a zónában.

Figyelmeztető zóna:

Ez a legnagyobb terhelést jelentő zóna, és csak nagyon elővigyázatosan szabad használni. Csak akkor eddzen ebben a zónában, ha már nagyon edzett, és gyakorlata és ismeretei vannak a nagy terheléssel járó edzéssel kapcsolatban. Ez a tartomány könnyen sérülésekhez és túlterheléshez vezethet. Ez extrém nehéz edzés, amelyet a sportolóknak kell fenntartani.

Edzésterjedelem:

A sportorvoslás szerint az alábbi terheléseket lehet figyelembe venni:

Egészségmegőrzési alapprogram:
Hetente 2- 3 alkalommal 20- 30 perc

Optimális egészségmegőrzési program:
Hetente 4. 5 alkalommal 45- 60 perc

Szállítás/ mozgatás/ üléshelyzet

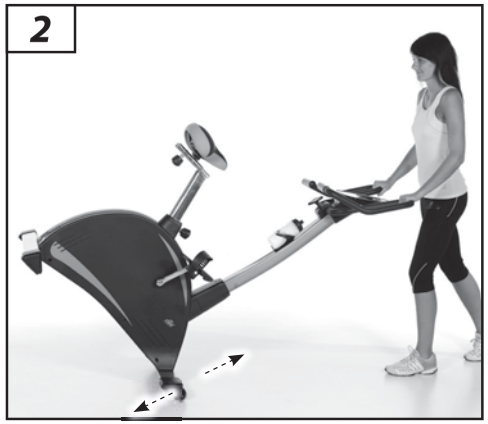
Szállítás / a berendezés mozgatása

Mielőtt mozgatná a berendezést, győződjön meg arról, hogy a berendezést leválasztotta a hálózatról.

Távolítsa el a hálózati kábelt a készülékből, nehogy a szállítás során megsérüljön.

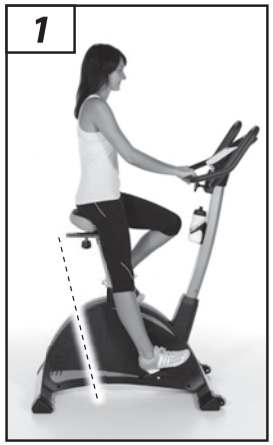
Fogja meg a kormányt (48). A jobb lábával támassza meg az elülső lábat (51).

Ezután addig döntse maga felé a berendezést, amíg a görgők (56) segítségével mozgathatóvá válik. Ügyeljen arra, hogy az ergométert csak sík felületen mozgassa. Miután elérte a kívánt pozíciót, állítsa fel a berendezést.



Fapadlón különösen óvatosan mozgassa a berendezést, nehogy a görgők felsértsék a padlót!

A megfelelő üléshelyzet beállítása.



Ha a sarkát ráteszi a pedálra, a lába nyújtva kell, hogy legyen. Párhuzamos pedálállásnál a térde nem kerülhet előbbre a pedáltengelynél.
A kormány forgatásával ki tudja a legkényelmesebb üléshelyzetet választani.

Az edzés alatt nyugodtan akár gyakrabban is változtasson fogást!

Hibakeresés / Kalibrálás / Ápolás és karbantartás

Kalibrálás

Az ergométer újrakalibrálására alapjában véve nincs szükség. Ha Ön mégis az újrakalibrálás mellett dönt, forduljon egy akkreditált mérőszolgálathoz. Ez a szolgáltatás térítésköteles, és sem a garancia, sem a szavatosság nem vonatkozik rá.
További információt szervizünktől kaphat.

Ápolás és karbantartás

Karbantartás:

→ Alapjában véve a berendezés nem igényel speciális karbantartást
→ Ennek ellenére rendszeresen ellenőrizze, hogy a csavarok és egyéb kötések eléggé meg vannak- e húzva.
→ A hibás alkatrészeket a vevőszolgálaton keresztül azonnal cserélje ki. A cseréig a berendezést ne használja.

Ápolás:

→ A tisztításhoz csak nedves, erős tisztítószerektől mentes kendőt használjon. Ügyeljen arra, hogy nehogy nedvesség jusson a számítógépbe.

Az ápolási és karbantartási munkálatok megkezdése előtt a berendezést mindig válassza le a hálózatról. Győződjön meg arról, hogy a berendezés hálózati kábelét kihúzta a dugaszoló aljzatból.

Hibakeresés

HIBA	OK	MIT KELL TENNI?
Számítógép		
Nincs kijelzés vagy nem működik	Nincs áramellátás	A hálózati kábelt ellenőrizni
	A kábel nincs jól bedugva	Az összeköttetést át kell vizsgálni, ha nem segít, a szervizt felhívni
Hibás pulzusszám kijelzés kézi pulzusérzékelésnél	Nincs mindkét kéz az érzékelőkön	Mindkét kezet ráhelyezni a két érzékelőre
		A kábelezést átvizsgálni
		Mellszíjat használni
Mechanika		
A lépésellenállás nem szabályozható	A kábel összeköttetés hiányzik	Az összeköttetést át kell vizsgálni, ha nem segít, a szervizt felhívni
Hiányzó részek		A csomagolást átnézni
		SA szervizt felhívni

HA A SZÁMÍTÓGÉP ÖSSZEOMLOTT:

A direkt vagy indirekt statikus kisülések a berendezés számítógépét „elszállíthatják". Ha ilyenkor a számítógép nem indul magától újra, újraindítás szükséges.

Újraindítás:
A berendezést húzzuk ki dugaszoló aljzatból. Várjunk egy percet, majd ismét dugjuk vissza.
Műszaki kérdésekben szervizközpontunk felvilágosítással és tanáccsal áll a rendelkezésére, lsd a „Szerviz" című fejezetet

Garancia / Szerviz / Örvényáramú fékrendszer

Garancia

A garanciaidő a vásárlás napjától számított 36 hónap. Kérjük, rizze meg a pénztári számlát, mint a vásárlás bizonyítékát.

A garancia az alábbi feltételek mellet érvényes:
A gyártó garantálja az anyag- vagy gyártási hibára visszavezethető hibák ingyenes kijavítását. Hiba jelentkezése esetén Ön köteles azt haladéktalanul jelenteni az RC Sportgeräte szervíznek. A nem rendeltetésszerű használatból, a használati utasítás figyelmen kívül hagyásából, a nem szakszerű szerelésből, a nem kielégítő ápolásból, az erőszakos behatásból vagy a normális elhasználódásból eredő esetek nem tartoznak a garancia hatálya alá. A gyártó nem felel az okozott vagy következményes károkért, hacsak a törvényhozó az ilyen felelősségkorlátozást kimondottan nem tiltja. A gyártó dönti el, hogy a garanciát javítással vagy cserekészülékkel teljesíti. További igények nem állnak meg. Nem jogos garanciális beküldés esetén a gyártó nem fogja ingyenesen visszaküldeni a beküldött berendezést. A garanciaidő alatt a meghibásodott ergométereket a szerviz csoport díjmentesen kicseréli vagy kijavítja. A szerelésre nem lehet igényt tartani. Kérjük, ügyeljen arra, hogy visszaküldés esetén a teljes berendezést adja át a szállítónak (a csomagolásból nem hiányozhatnak részek.) Postai szállítás a súly miatt valószínűleg nem lehetséges, ezért kérjük, műszaki tanácsokért és felvilágosításért előbb lépjen kapcsolatba szerviz csoportunkkal. Azért, hogy a javításra történő beküldés vagy visszaküldés esetén az árut minél jobban védeni lehessen, kérjük, amennyiben lehetséges, a garanciaidő alatt őrizze meg az eredeti csomagolást.
Kérjük, minden esetben előbb vegye fel a kapcsolatot a vevőszolgálatunkkal..

Önnek a garanciaidő letelte után is lehetősége van a meghibásodott berendezés megjavíttatására az alábbi címen. A garanciaidő után elvégzett javítások, beleértve a szállítást is, térítéskötelesek. Az Ön törvény adta lehetőségeit ez a garancia nem befolyásolja.

Szerviz+ forró drót

Amennyiben további kérdései, vagy az összeszereléssel kapcsolatban nehézségei vannak, hívjon fel minket a szerviz forró dróton. Biztos, hogy tudunk Önnek segíteni.

Amennyiben valami nincs rendben a berendezéssel, a garanciaidő alatt az alant megadott szerviz címen térítésmentesen egy új vagy javított berendezésre cserélik. Kérjük, ügyeljen arra, hogy szállításnál a teljes berendezést adja át a szállítónak (a szállítási terjedelemből egyetlen rész sem hiányozhat). Szállítási okok és az áru védelme érdekében csak nem összeszerelt berendezés szállítható, ez mind az új, mind a javított berendezésekre érvényes. Vegye figyelembe azt is, hogy a súly következtében postai szállításra nincs lehetőség.

A kellemetlenségek elkerülése érdekében előbb hívjon minket, szívesen adunk tanácsot.

Műszaki felvilágosítással és tanácsadással a szerviz forró drót hétfőtől péntekig, 8:00 és 17:00 között áll a rendelkezésükre:

Aldi Hungary
Tel.: 0680-981098
e-Mail: hungary@rc-sportgeraete.de
Mo-Do 8:00-17:00, Fr. 8:00-15:00

Esetleges visszaadás esetén az összes tartozékot, a szerelési, használati és edzési utasításokat, a számítógép kezelési utasítását, a kitöltött garanciajegyet, az eredeti csomagolást valamint a pénztári számla másolatát ne felejtse el mellékelni.

Örvényáramú fékrendszer

A lépésellenállás (Watt) elektromosan előállított mágneses mezőben alakul ki. Ez a műszakilag magas színvonalú megoldás a piacon gyors és pontos terhelésszabályozásával, nagyon pontos kijelzésével, igen izületkímélő futásával és nagy maximális teljesítményével (Watt) tűnik ki. Az örvényáramú fék ezen különleges tulajdonságai a kiemelkedő edzőszámítógéppel és az ergonómiailag jól kialakított üléssel együtt a Power S8 ergométert még hatékonyabb, kényelmesebb és felhasználóbarátabb ergométer berendezéssé teszik.

Az örvényáramú fék pozitív tulajdonságai:

Futás	**Nagyon jó**
Max. beállítható teljesítmény	**400 Watt**
A teljesítmény kijelzésének pontossága	**Nagyon jó**
Ellenállás	**Elektromosan előállított mágneses mező (indukciós elv)**
Szabályozási sebesség	**A beállítással egyidejűleg, azonnal**

Varnostna navodila/Embalaža/Odstranjevanje odpadkov

POMEMBNO!
- → Pred zagonom naprave se podrobno seznanite z vsemi v pričujočih natisnjenih navodilih omenjenimi navodili za montažo, upravljanje, računalnik in trening ter varnostne napotke.
- → Varnostnim navodilom je treba strogo slediti.
- → Navodila je treba hraniti na varnem mestu.
- → Ob posredovanju ali prodaji naprave je potrebno priložiti tudi navodila za montažo, uporabo in trening.

Področje uporabe te naprave za trening je domače okolje. Naprava ustreza zahtevam DIN EN 957-1/5, razred SA/HA in je certificirana z GS. Naprava je bila na podlagi tega standarda preizkušena za telesno težo 150 kg stalne obremenitve. Znak CE se nanaša na elektromagnetno združljivost (Direktiva ES 89/336/EGS in EN 55081-1). Ob nepravilni uporabi naprave (npr. prekomeren trening, sunkovito gibanje brez prehodnega ogrevanja, napačne nastavitve itd.) zdravstvene poškodbe niso izključene! Pred začetkom treninga je priporočeno opraviti splošen kondicijski pregled pri vašem zdravniku in razjasniti morebitne srčne težave, težave s krvnim ožiljem ali ortopedske težave.

Telovadno orodje ni primerno za osebe, ki morajo uporabljati srčni spodbujevalnik ali druge medicinske implantate!

Varnostna navodila

Naslednja navodila je potrebno brezpogojno upoštevati in slediti:

- → Ta naprava je orodje za trening razreda SA/HA, ki temelji na številu vrtljajev. Naprave ne smete postaviti na mesto, kjer je dostopna brez nadzora.
- → Izogibajte se visokim temperaturam, vlažnosti in vodnim curkom.
- → Upor pedal vaše naprave se lahko nastavlja s pomočjo računalniških tipk (+/-).
- → Vaš računalnik se avtomatsko ustavi, ko se pedala ne poganajo več.
- → Upor pedal (obremenitev) je v vatih prikazana na prikazovalniku vašega računalnika (maks. 400 W pri 70 obr/min).
- → Pred uporabo naprave natančno preberite Navodila za uporabo.
- → Napravo postavite na stabilno in ravno (vodoravno) podlago. Zagotoviti morate stabilno in varno stojišče.
- → Ne povzpenjajte se na sedež ali druge dele naprave.
- → Naprava v vsaki smeri potrebuje dovolj prostega prostora (najmanj 1 m).
- → Nujno je potrebno upoštevati najnižjo globino podpornika sedeža v skladu z navodili.
- → Nepravilen in prekomeren trening lahko ogrozi vaše zdravje.
- → Ročice in nastavitveni mehanizmi naprave med treningom ne smejo ovirati območja gibanja.
- → S pomočjo rednih pregledov naprave za morebitne poškodbe in okvare boste obdržali visoko stopnjo varnosti. Poškodovane dele, npr. vezne dele, morate takoj zamenjati. Naprave do popravila ne smete več uporabljati.
- → Vijake in matice redno kontrolirajte.
- → Na orodju lahko trenirajo le otroci z ustrezno duševno razvitostjo in telesno pripravljenostjo, ki jih je potrebno poučiti o pravilni uporabi.
- → Ni primerno za telesno ali duševno prizadete osebe.
- → Telovadna orodja v nobenem primeru niso primerna za igrače. Otroci lahko vadijo le pod nadzorom!
- → Navodila za montažo, delovanje in trening boste potrebovali tudi za naročanje rezervih delov.
- → Odgovornost lastnika naprave je, da vse osebe, ki uporabljajo napravo, izčrpno pouči o morebitnih nevarnostih.
- → Naprava je namenjana izključno za domačo uporabo in se lahko uporablja le v zaprtih prostorih (ne na prostem).
- → Da ne bi poškodovali tal, uporabljajte blazino, na katero postavite napravo.
- → Naprave nikoli sami ne prenašajte po stopnicah ali preko drugih ovir.
- → Če bi želeli napravo razstaviti, postopajte v obratnem vrstnem redu, kot je opisano v navodilih za sestavo naprave.
- → Napravo uporabljajte le tako, kot je opisano v navodilih.
- → Med uporabo naprave v nobenem primeru ne zapirajte oči.
- → Zagotoviti morate, da otroci, ki niso pod nadzorom, nimajo dostopa do naprave.

Električni priključek
- → Preden vtič adapterja vtaknete v vtičnico, je potrebno omrežno napetost, ki je navedena na adapterju, primerjati z lokalno omrežno napetostjo.
  V kolikor vrednosti ne ustrezajo, se prosimo obrnite na našo servisno službo. Za popolno izključitev iz električne energije izključite omrežni vtikač. Napravo zato vključite le v lahko dostopno vtičnico.

Steklenica za pijačo
- → Prosimo, da steklenico zaradi odstranljivega zamaška hranite stran od majhnih otrok in dojenčkov (nevarnost, da pogoltnejo)!
- → Prosimo upoštevajte, da je ustni nastavek steklenice zaradi čiščenja mogoče odstraniti, zato se ob določeni vlečni sili lahko sname.

Embalaža

Okolju prijazni, ponovno obnovljivi materiali:
- → zunanaja embalaža iz kartona
- → modelni deli iz posnetega polistirena brez FCKW (PS)
- → folije in vrečke iz polietilena (PE)
- → vpenjalni trakovi iz polipropilena (PP)
- → plastične vrečke embalaže je potrebno hraniti izven dosega otrok.

Odstranjevanje odpadkov

Prosimo, pazite na okolju primerno odstranjevanje embalaže po lokalnih predpisih!

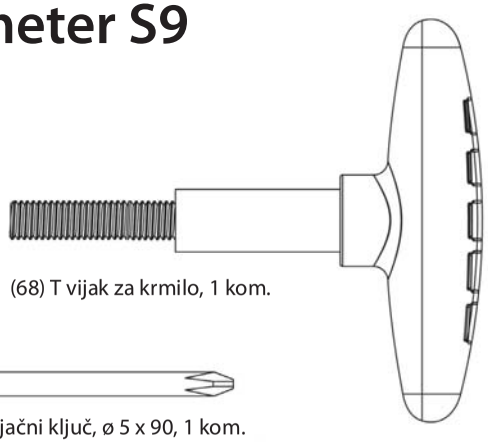
Odstranjevanje stare naprave: pri odstranjevanju naprave upoštevajte krajevne predpise za odstranjevanje odpadkov. V Nemčiji ta naprava sodi pod uredbo za odstranjevanje elektro odpadkov in jo je v vsakem primeru potrebno odstraniti ali oddati na enem od komunalnih zbirališč znotraj Nemčije. Takšno odstranjevanje odpadkov je brezplačno.

Manjši deli/kartica

Na tej strani boste našli upodobljene vse majhne sestavne dele (vijaki, podložke, matice in orodje), ki jih potrebujete za montažo naprave. Vsi ti deli se nahajajo na kartici, pritrjeni na kartonski embalaži.

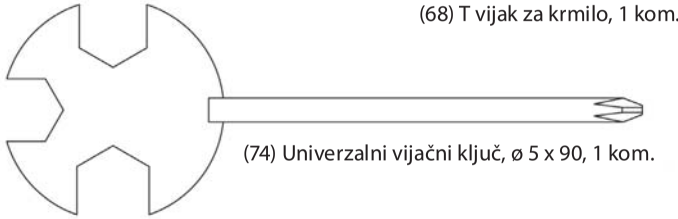
Krožni studijski ergometer S9

(83) Podložka, ø 8, 1 kom.

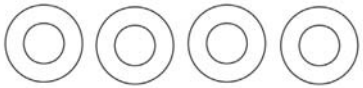


(68) T vijak za krmilo, 1 kom.

(86) Vzmetna podložka, ø 8, 5 kom.

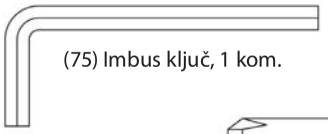


(74) Univerzalni vijačni ključ, ø 5 x 90, 1 kom.

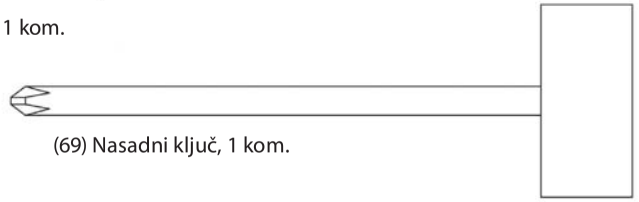


Podložka, ø 8x2, 4 kom.

(73) Vijaki za sprednje in zadnje podnožje M8 x 35, 4 kom.



(75) Imbus ključ, 1 kom.



(69) Nasadni ključ, 1 kom.

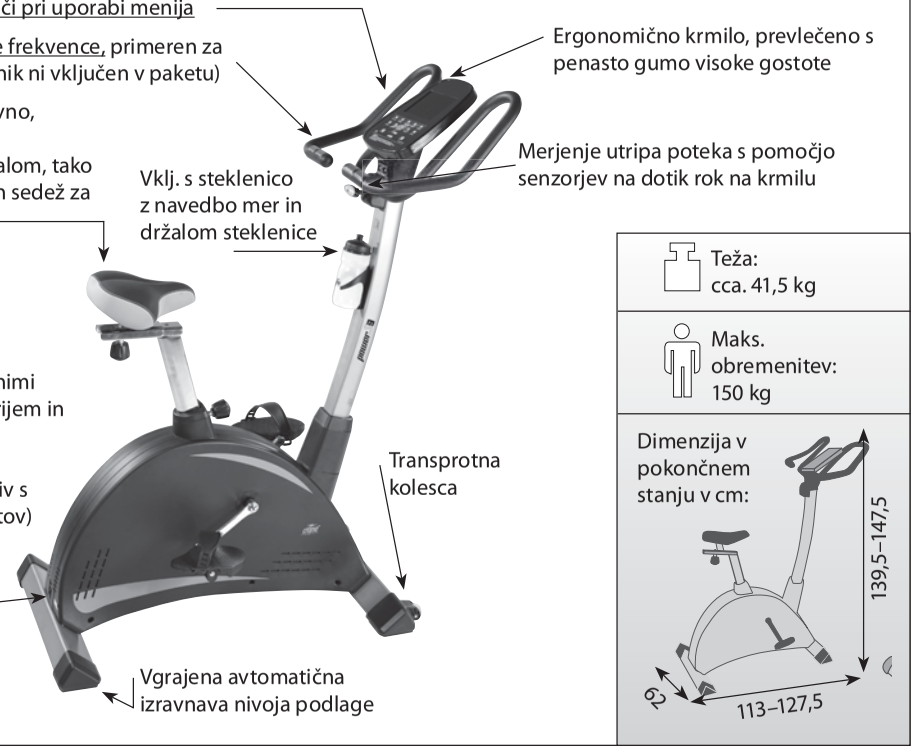
Krožni studijski ergometer S9 – Značilnosti opreme

Osvetljen vadbeni EASY-CONTROL računalnik

- **vgrajena funkcija pomoči pri uporabi menija**
  ekstra veliko besedilno polje posreduje informacije o naslednjih korakih
- velike, pregledne računalniške tipke
- program izberete z enim pritiskom na gumb
- modro osvetljeno ozadje LCD prikazovalnika
- LCD prikazovalnik v nemškem jeziku

Funkcije:
proga v km, čas, hitrost, vat, utrip, vrtljaji na minuto, cca. Poraba energije v kJ, BMI (indeks telesne mere), BMR (bazalna metabolična stopnja), ocena kondicije/merjenje utripa med počitkom, telesna maščoba

Programi:
- program za hiter začetek
- ročni program
- srčno-frekvenčno voden program
- osebni program testiranja kondicije
- Individualen tipski vadbeni program
- vatno voden vadbeni program (neodvisno od števila vrtljajev)
- intervalni program z izbiro različnih stopenj intenzivnosti
- program gorske vožnje z izbiro različnih stopenj intenzivnosti
- merilni program glede na indeks telesne mere, osnovno metabolično razmerje in telesno maščobo


Računalnik z vgrajeno funkcijo pomoči pri uporabi menija
Vgrajen sprejemnik za oddajnik srčne frekvence, primeren za skoraj vse običajne oddajnike (oddajnik ni vključen v paketu)
Udoben gel sedež, nastavljiv vodoravno, navpično in pod naklonom
Podpornik sedeža s posebnim vpenjalom, tako da je mogoče uporabiti vsak običajen sedež za kolo
• Jekleni okvir iz stabilnega cevnega sestava v obliki črke D
• Set vztrajnika iz posebnega jekla: cca. 8,1 kg
• Ergonomska oblika pedal z varnostnimi jermeni zagotavlja še stabilnejši oprijem in bolj zaokrožen korak Tritt
• Varnostni prosti tek
• Pedalni upor v 32 stopnjah, nastavljiv s pomočjo računalnika (maks. 400 vatov)
• Pogon na klinasti jermen za posebej tih in enakomeren tek
Električni priključek preko omrežnega adapterja
Vgrajena avtomatična izravnava nivoja podlage
Transprotna kolesca
Vklj. s steklenico z navedbo mer in držalom steklenice
Ergonomično krmilo, prevlečeno s penasto gumo visoke gostote
Merjenje utripa poteka s pomočjo senzorjev na dotik rok na krmilu

Teža:
cca. 41,5 kg

Maks. obremenitev:
150 kg

Dimenzija v pokončnem stanju v cm:

Obseg dobave

- posamezni deli v skladu s seznamom delov
- orodje za montažo
- navodila za montažo, uporabo in trening
- DVD
- navodila za računalnik

Servisna številka

Servis Avstrija:
Za tehnične informacije in svetovanje glede te naprave vam je na voljo naša informacijska servisna služba na naslednjih številkah. RC Sportgeräte Service

- **Telefon: 0800/80 80 15**
- E-pošta: office@rc-sportgeraete.de

Prosimo upoštevajte: na teh informacijah ne nudimo svetovanja glede programske opreme za načrtovanje in analizo vadbe.

Servis Slovenija: Tel.: 040 433 533

- E-pošta: servis.hofer@siol.net

Servis Švica: Telefon: 0800/11 66 88

- E-pošta: swiss@rc-sportgeraete.de

Naročilo nadomestnih delov: Obvezno navedite natančen opis naprave in številko naročila!

Opis naprave: Circular S9 Studio-Ergometer
Št. art.: 33300

1. Preverjanje obsega dobave

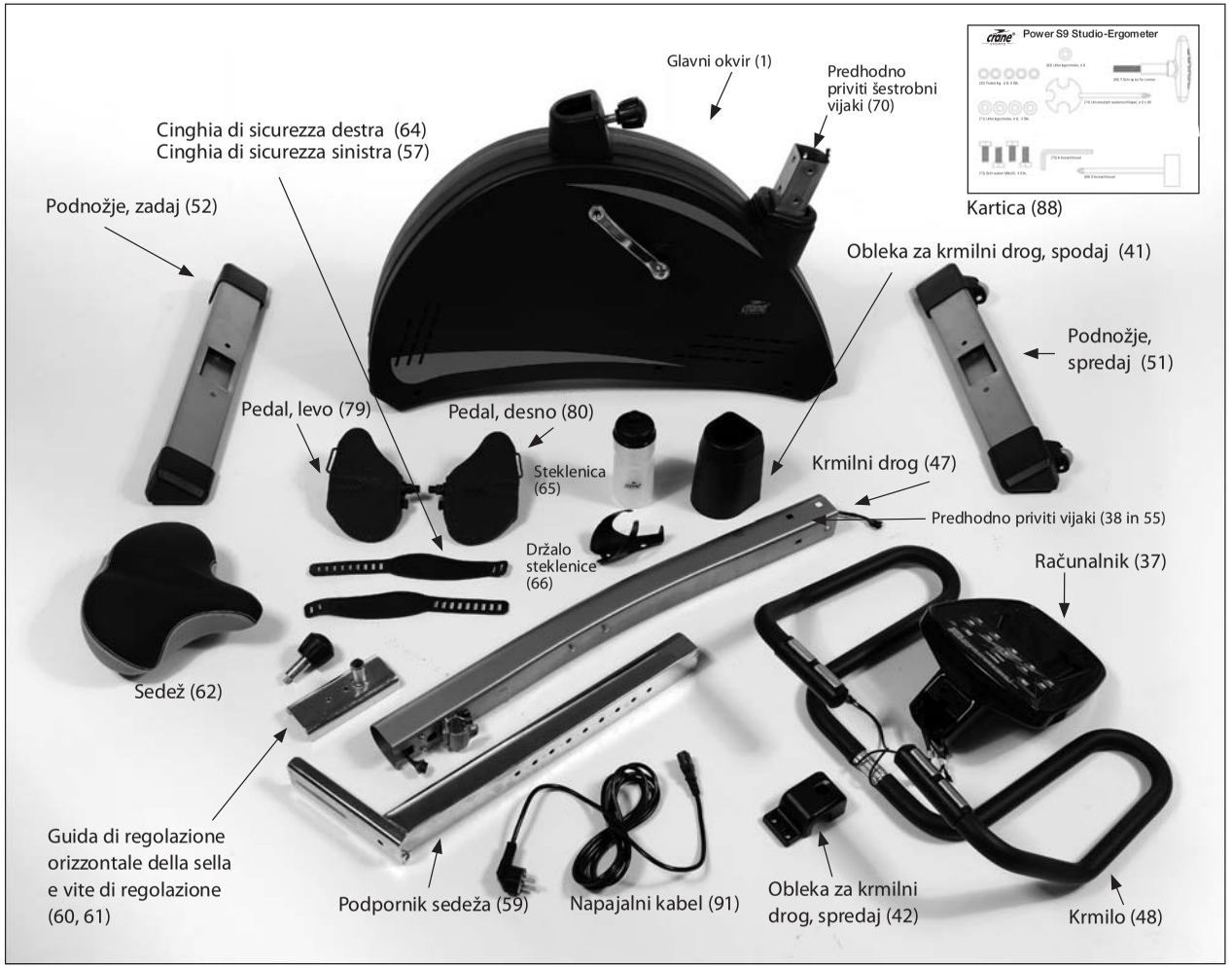
→ Previdno razpakirajte vse posamezne dele in jih drug poleg drugega položite na tla. Da ne bi opraskali tal, uporabite primerno podlago.

→ Glavni okvir postavite na ravno podlago in pazite na stabilen položaj.

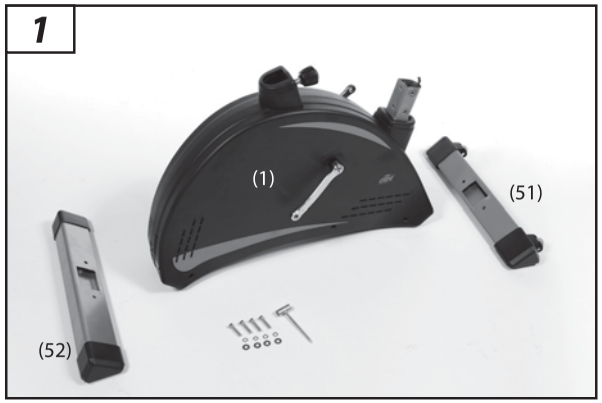
→ Pazite, da imate med sestavljanje z vseh strani dovolj prostora za gibanje (min. 1,5 m).

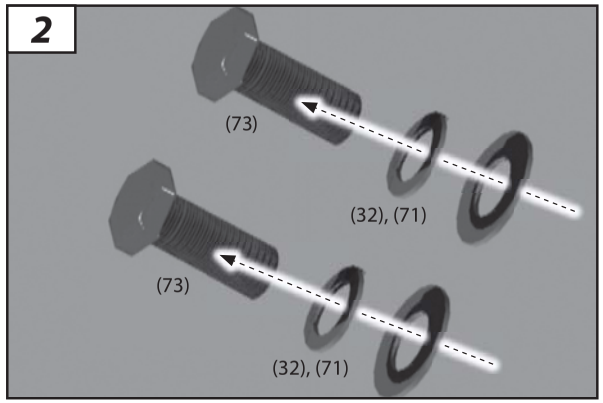
→ Preden začnete z montažo, se ponovno seznanite z vsemi posameznimi deli.

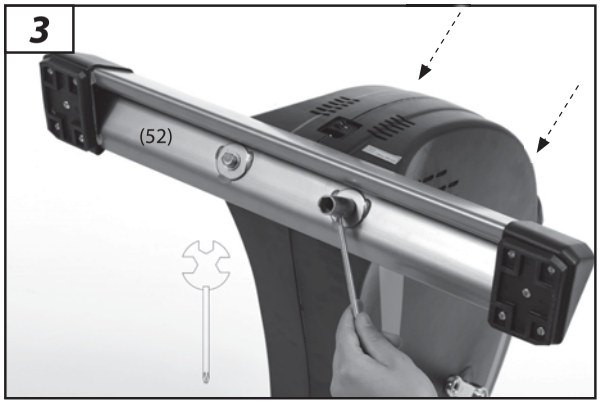
→ Pri namestitvi podnožij je potrebna pomoč druge osebe.

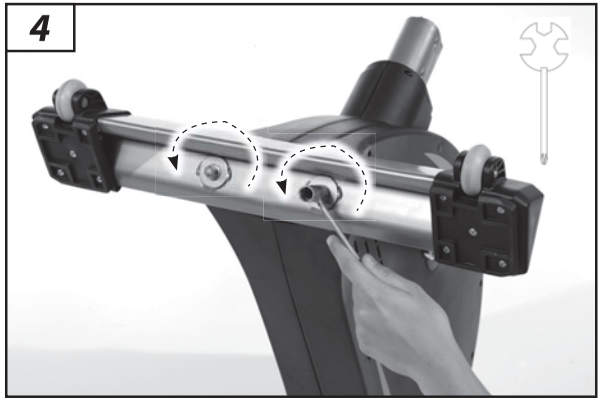


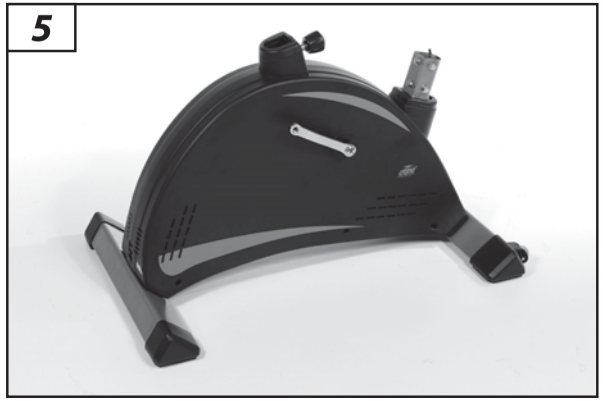
2. Montaža sprednjega in zadnjega podnožja











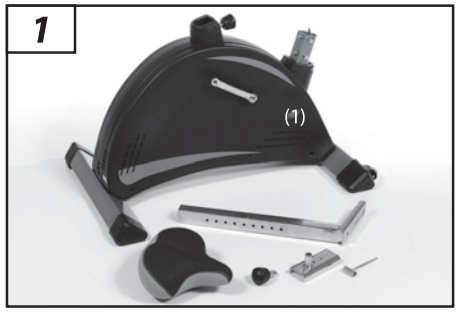
Vzemite vsako posamezno podnožje (51 in 52) ter ga z dvema podložkama (91), dvema vzmetnima podložkama (86) in dvema vijakoma (73) s pomočjo univerzalnega ključa (94) pričvrstite na glavni okvir (1).

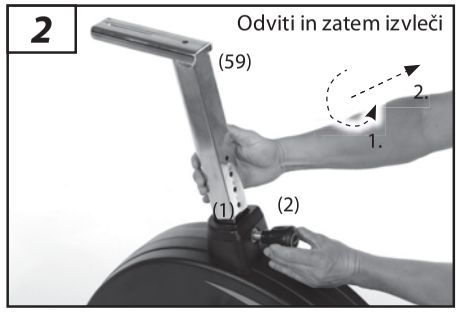
Pri tem pazite, da transportna kolesca gledajo proti tlem!
Oba elastična pokrova podnožja zagotavljata avtomatično izravnavo rahlo neravnih tal!

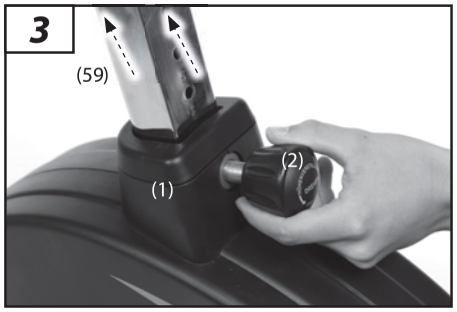
Pri tem koraku montaže je potrebna pomoč druge osebe, ki trdno drži napravo.

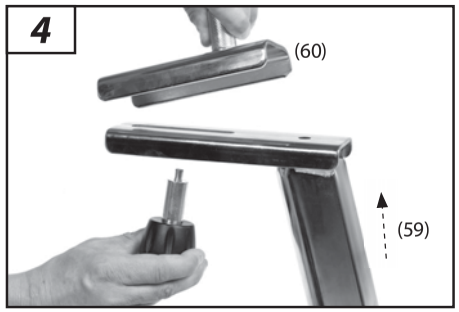
Najprej namestite zadnje podnožje (52).

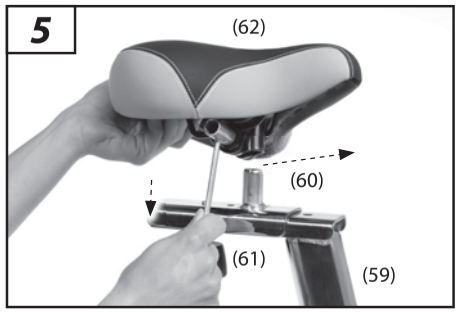
3. Montaža sedeža











S pomočjo hitro nastavljivega vijaka (2) podpornik sedeža izvlecite iz glavnega okvira (1). Za montažo vodoravnega nastavitvenega kovinskega traku (60) morate podpornik sedeža (59) izvleči do oznake „MAX“. Vodoravni nastavitveni kovinski trak (60) položite na podpornik sedeža (59) in ga pritrdite s pomočjo hitro nastavljivega vijaka (61). S pomočjo nasadnega ključa (90) sedež (62) vodoravno pričvrstite na kovinski trak oz. tračnice sedeža (60).

Podpornik sedeža lahko izvlečete le do oznake »MAX«! Vijake močno pritrdite, da se sedež med vadbo ne more prekucniti.

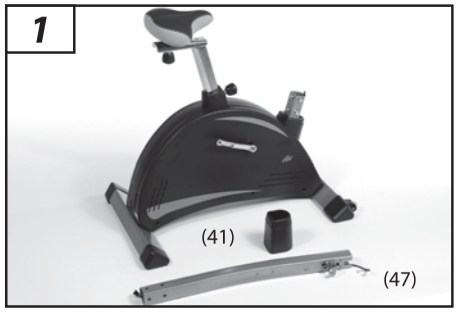
Vijake trdno privijte, da se sedež med vadbo ne bo prevrnil.

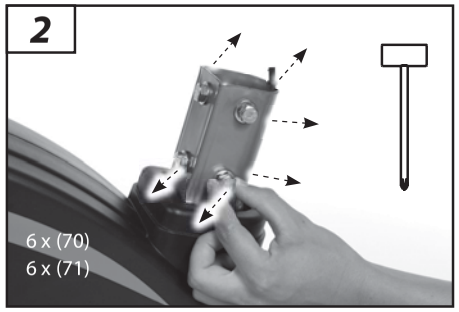
1. V pomoč pri natančni, vodoravni nastavitvi sedeža vam je lahko priročna libela (ni vključena v pošiljki).

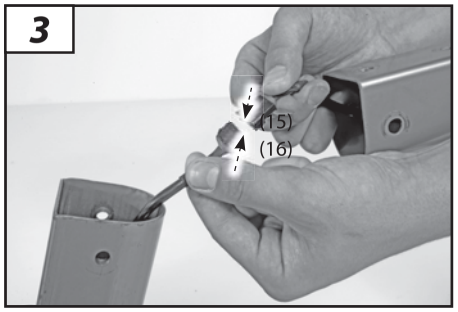
2. S pomočjo gumba vijaka (61) si lahko nastavite položaj, ki vam najbolj ustreza. Natančnejše informacije o nastavitvi optimalnega položaja sedeža najdete v poglavju »Nastavitev položaja sedeža«.

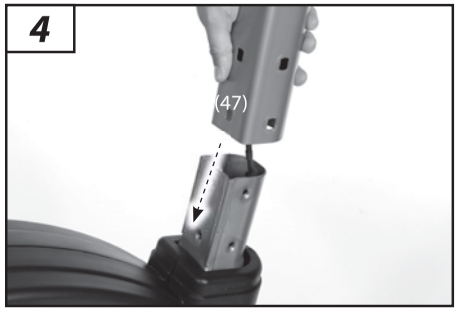
3. Vaš sedež ima t.i. »univerzalno vpenjalo sedeža«, zato ga lahko povsem brez težav zamenjate za katerikoli drug običajen sedež.

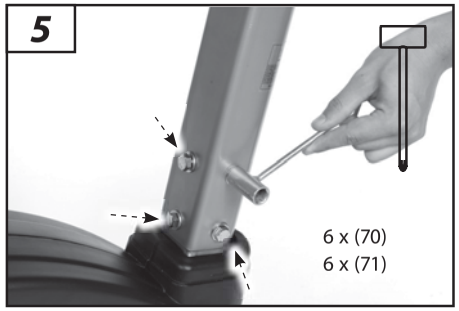
4. Montage der Lenkersäule











Iz glavnega okvirja (1) odvijte šest predhodno nameščenih šestrobnih vijakov (70) s šestimi vzmetnimi podložkami (91) in šestimi podložkami (76+13). Sedaj oblogo (41) previdno porinite na krmilni drog (47), ki ga približate glavnemu okviru in medsebojno povežete oba kabla računalnika (15/16). Krmilni drog (47) previdno posadite na glavni okvir (1), pri tem pazite, da kabli niso v napoto, drog pričvrstite s šestimi šestrobnimi vijaki (70) ter oblogo (41) namestite v končni položaj.

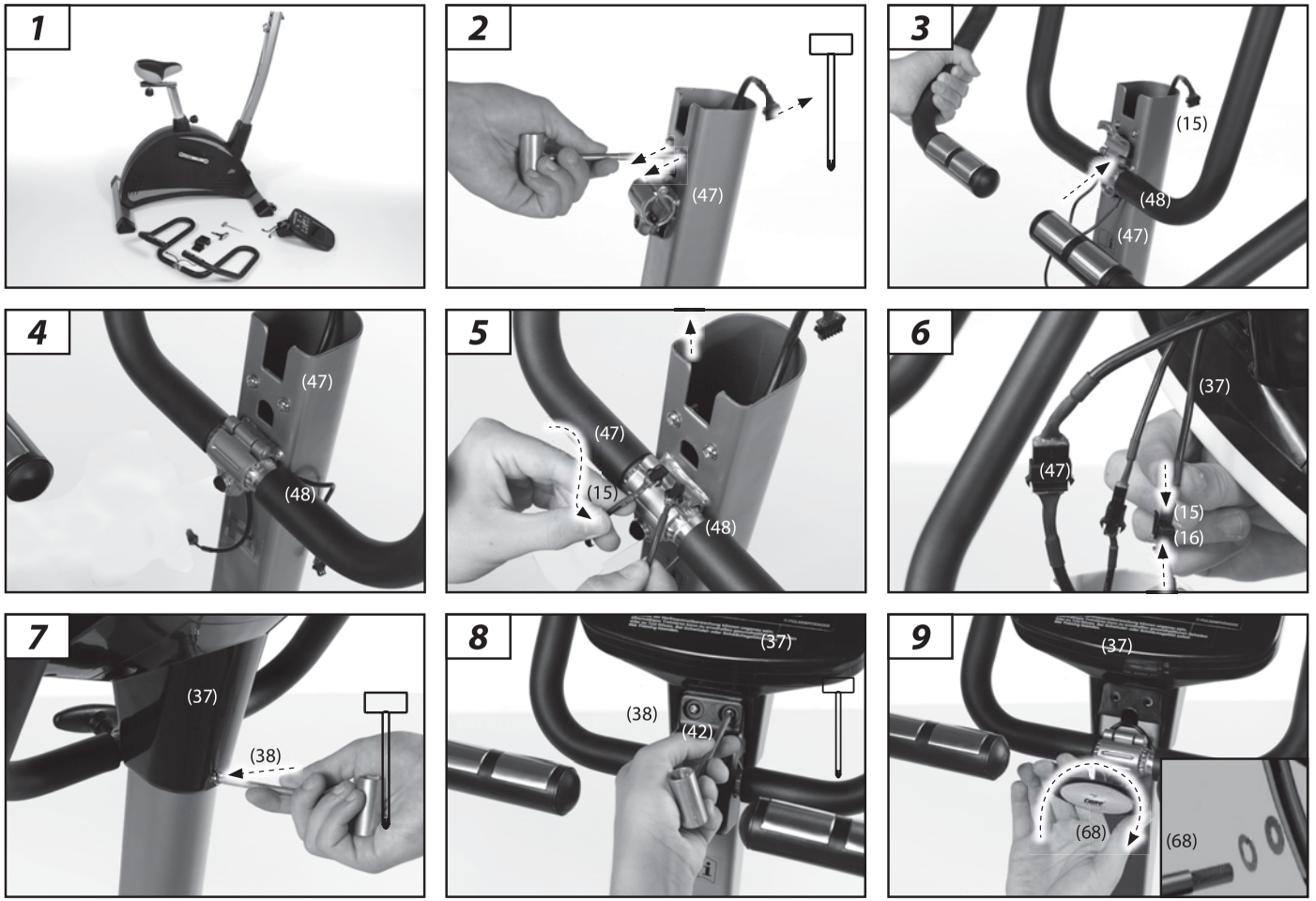
1. Pazite na pravilno in fiksno povezavo kablov, saj v nasprotnem primeru ne pride do prenosa signala na računalnik (37). Povezava kablov se mora nahajati na notranji strani okvira in ne sme biti napeljana zraven, saj se lahko drugače kabli pri vstavljanju poškodujejo.

5. Montaža krmila in računalnika

Najprej iz krmilnega droga (19) odvijte tri predhodno nameščene vijake (38). Krmilo (48) vstavite v prijemno vpenjalo (42) ter ga previdno zaprite. Oba kabla za merjenje utripa na roki (15, 16) porinite v krmilni drog (47), dokler zgoraj ne pogledata ven. Že vneprej povezan računalnik (37) sedaj povežite s krmilom (48) in krmilnim drogom (47), tako da veliki in oba zaskočna vtiča (15) povežete z njegovim nasprotnim delom. Tudi tu pazite na brezhiben prenos signala preko stabilne kabelske povezave. Računalnik sedaj položite na krmilni drog in ga na zadnji strani pričvrstite z enim od vijakov (38). Na sprednji strani namestite vpenjalo računalnika (42) in ter ga pričvrstite s preodtalima dvema vijakoma. Nazadnje na T vijak (68) vstavite še vzmetno podložko (86) ter podložko (93) ter ju pričvrstite. T vijak skrbi za to, da krmilo z lahkoto lahko nastavite v želeni nagnjeni položaj.

Pri tem pazite, da je krmilo s T vijakom (68) vedno čvrsto pritrjeno na krmilni drog (47).

Računalniški kabli 15) služijo za uravnavanje upora in prenos vrednosti funkcij, kot so npr. hitrost ali frekvenca pedal, na računalnik.

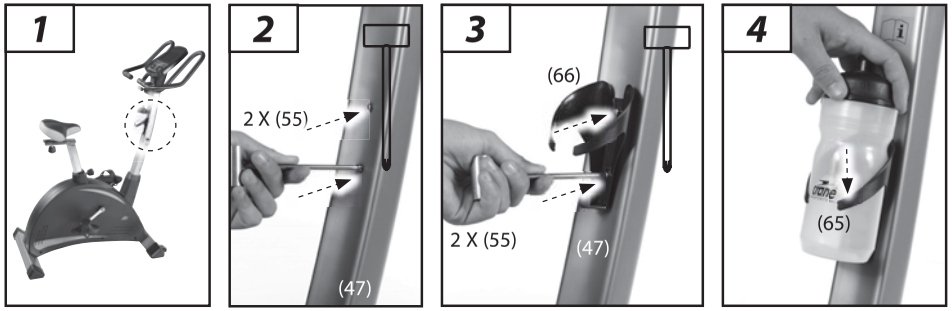


Montaža

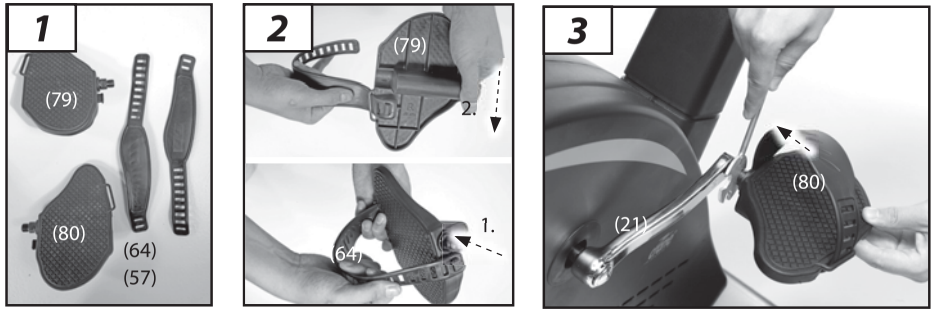
6. Montaža držala steklenice

Iz krmilnega droga (47) odvijte dva predhodno nameščena vijaka (87) ter na to mesto pričvrstite držalo za steklenico (66).

Med vadbo pazite na to, da imate pri sebi vedno dovolj tekočine.



7. Montaža pedal

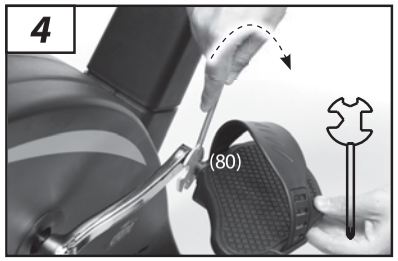


Po namestitvi varnostnih jermen (97, 98) smerni pedali (79, 80) namestite na levo in desno zaganjalno ročico (20, 21). Smer vijakov (desno: v smeri urnega kazalca/ levo: v nasprotni smeri) prikazana na zaganjalni ročici. Nožni zanki (97, 98) nastavite tako, da imate trden oprijem na pedalih.

1. Smer vijakov za pričvrstitev pedal (79, 80) je označena s puščicami smeri tako na desni kot tudi na levi zaganjalni ročici nad navojem.

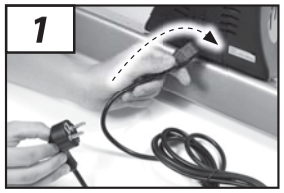
2. Navoja obeh zaganjalnih ročic omogočata montažo običajnih pedal kolesa.

3. Nožni zanki (97, 98) nastavite tako, da imate s čevlji trden oprijem na pedalih. Če vas varnostna jermena tiščijo, so pretesno nastavljena, zato jih morate popustiti.



8. Električni priključek in končna kontrola

Vstavite napajalni kabel (91) v odprtino na zadnji strani naprave. Drugi del napajalnega kabla vstavite v pravilno nameščeno varnostno vtičnico. S stikalom za vklop/izklop (81) lahko napravo vklopite oz. izklopite.



Po vsaki uporabi je treba napravo izklopiti iz električnega omrežja.

Končna kontrola:

→ Za transport ali premik naprave se poslužujte vgrajenih kolesc na sprednjem podnožju.
→ Še enkrat preverite stabilnost sedeža in pravilno namestitev vseh povezav v skladu s predpisi.
→ S tem je naprava sestavljena in pripravljena na uporabo.
→ Preden začnete s treningom, preberite varnostne napotke na strani 2 in upoštevajte navodila za vadbo na straneh 12 in 13.
→ Brez izjeme upoštevajte in sledite vse točkam, navedenim v poglavju varnostnih navodil.

Navodila za trening

Splošno:

V osnovi lahko vsaka zdrava oseba prične s fitnes treningom. Pri tem upoštevajte, da daljšega športnega premora ne morete nadoknaditi v kratkem času. Telesno kondicijo, vzdržljivost in dobro počutje si lahko hitro in preprosto pridobite z ustreznim vadbenim programom. Vaša kondicija se izboljša že po relativno kratkem, rednem treningu ter v formo spravi še srce, krvni obtok in gibalni aparat. Izboljša se tudi kapaciteta kisika in natrenira vaše mišičevje nog in rok (upogibalka stegna in mišica iztegovalka). Nadaljnje pozitivne spremembe opazite tudi pri presnovi. Pomembno je, da trening prilagodite lastnemu telesu in se ne preobremenjujete. Pomislite na to, da naj bi šport predstavljal zabavo.

POZOR!! PRIPOROČAMO VAM, DA SE PRED ZAČETKOM VADBE OBVEZNO POSVETUJETE S SVOJIM ZDRAVNIKOM.

Obleka za trening:

Glava: Uporabite načelek, da se izognete kapljicam znoja.

Zgornji del telesa: Upoštevajte sistem večplastnega oblačenja. Dobro primerna za to so športno-telovadna oblačila Crane.

1. Neposredno na koži nosite funkcionalno spodnje perilo, ki s kože odvaja znoj.

2. Nad to oblecite kratko majico, ki s kože odvaja znoj. Pri treningu v toplih prostorih lahko to tudi izpustite.

Noge: Oblecite lahke, po možnosti oprijete kratke ali dolge telovadne hlače. Poseben primerne za to so športno-telovadne hlače Crane. Pomembno je, da hlače pri hoji ne drgnejo in da gumijasti pas ni pretesen, saj lahko to ovira krvni pretok v nogah. Uporabljajte športne nogavice in ne debelih teniških nogavic, saj te povzročajo trenje in s tem posledično nastanek žuljev. Vaše nogavice ne smejo imeti pretesne elastike, da so vaše noge dovolj prekrvavljene.

POMEMBNO!

→ Reden in dolgoročen trening.
→ Obujte čevlje z nedrsljivim gumijastim podplatom Nikoli ne trenirajte bosih nog (nevarnost poškodbe)!
→ Zanki na vaših pedalih nastavite tako, da gre vaša noga ravno še ven in notri.
→ Prosimo, ne pozabite nastaviti pravilnega položaja sedeža, glejte poglavje „Nastavitev pravilnega položaja sedeža “, stran 14.
→ Eno uro pred in po treningu ne jejte. Pijte dovolj tekočine!
→ Če ste utrujeni in izmučeni, ne trenirajte.

Načrt vadbe:

Bistvenega pomena je vaša trenutna telesna zmogljivost – predhodno se posvetujte s svojim zdravnikom. Načeloma je potrebno vadbo razdeliti v tri posamezne vadbene faze:

OGREVANJE – VADBA – SPROŠČANJE

Ogrevanje:

Pripravi mišice in telo na obremenitev. Na ta način zmanjšate možnost nastanka poškodb. V ta namen so primerne vaje, kot je aerobika, raztezanje in tek. Vadbo načeloma vedno začnite z ogrevanjem.

Vadba:

1. Raztezanje prsnih mišic

Položite komolec in podlaket na steno, tako da tvorita podlaket in nadlaket pravi kot. Zgornji del telesa obrnite nekoliko stran od roke, v prostor. Raztezanje se čuti na predelu prsnih mišic.
Obremenjene mišice: prsne mišice, deltasta mišica (predel ramen).

2. Raztezanje vratnih mišic
Stoje z roko povlecite glavo oz. uho na stran v smeri ramen. Nasprotno ramo iztegujete proti tlom. Raztezanje je občutno na predelu vratnih mišic.
Obremenjene mišice: predel od trapezaste mišice navzdol.

3. Raztezanje spodnjih iztegovalk
V položaju na vseh štirih vzbočite hrbet in ga iztegujte proti stropu. Pri tem zadnjice ne smete položiti na pete. Raztezanje se čuti na predelu hrbta.
Obremenjene mišice: celotne iztegovalke, posebej spodnji predel.

4. Raztezanje upogibalk kolkov
V kleku postavite eno nogo naprej, medenico oz. kolke iztegujte naprej proti tlom, pri tem morajo biti prsti na nogah dobro vidni. Raztezanje se čuti na predelu kolka zadnje noge.
Obremenjene mišice: mišice upogibalke kolkov, sprednje stegenske mišice.

5. Raztezanje mečnih mišic
Stojte v razkoraku, upognite sprednjo nogo, zadnjo pustite iztegnjeno, pri tem so pete trdno na tleh. Raztezanje se čuti na predelu mečnih mišic zadnje noge.
Obremenjene mišice: dvoglava mečna mišica, velika mečna mišica.

6. Raztezanje zadnjih stegenskih mišic
V hrbtnem položaju primite nogo na hrbtni strani stegnenice in jo potegnite k zgornjemu delu telesa.

Navodila za trening

Pri tem potegnite prste proti goleni. Druga noga je iztegnjena na tleh. Raztezate zadnjo stran stegenske mišice na nogi, ki je iztegnjena v zraku.
Obremenjeno mišičevje: zadnja stran stegenske mišice, zadnjična mišica, dvoglava mečna mišica.

7. Raztezanje notranje strani stegna
Stoje prenesite težo telesa na eno nogo, nogi sta v raznožju. Pri tem upognite nogo, na kateri stojite, drugo nogo raztezajte, stopalo se mora dotikati tal. Raztezate notranjo stran stegna na iztegnjeni nogi.
Obremenjeno mišičevje: stegenska pritegovalka.

8. Raztezanje sprednje stegenske mišice
Stoje se z roko oprimite noge za gleženj in stopalo potegnite k zadnjici. Koleno mora mirovati, zadnjica in trebuh sta napeta. Raztezate sprednjo stegensko mišico na nogi, ki jo upogibate. Obremenjeno mišičje: sprednja stegenska mišica.

Trening:

Držite se priporočil za vašo osebno vadbeno napravo. Intenzivnost obremenitve je mogoče kontrolirati s srčno frekvenco. Uskladite se s svojim zdravnikom.

Sproščanje:

Telo med in po treningu potrebuje čas za počitek. Pri začetniku naj bi bil čas za počitek daljši kot pri natreniranem športniku.

NAPAČEN ALI PREKOMEREN TRENING LAHKO PRIPELJE DO ZDRAVSVENIH TEŽAV IN POŠKODB!!!!

Metoda za določanje intenzivnosti treninga je maksimalna srčna frekvenca (MSF). Srčno frekvenco si lahko izračunate sami s pomočjo matematične formule. Ta od starosti odvisna formula se glasi:

MSF = 220 – starost

Obstaja pet vadbenih con, ki vsaka zase ali skupaj igrajo pomembno vlogo pri vašem treningu – glede na vaš osebni cilj. Vrednosti po posameznih conah:

Zdravstvena cona	**=**	**50–60 %**	**MSF**
Izgorevanje maščob	**=**	**60–70 %**	**MSF**
Aerobna cona	**=**	**70–80 %**	**MSF**
Anaerobna cona	**=**	**80–90 %**	**MSF**
Opozorilna cona	**=**	**90–100 %**	**MSF**

Zdravstvena cona:

Zdravstvena cona je sinonim za počasne, dolge vzdržljivostne obremenitve. Obremenitev mora biti lahka in sproščujoča. Ta cona tvori osnovo za povečevanje vaših zmogljivosti, uporabljali pa naj bi jo predvsem začetniki ali kondicijsko šibkejše osebe.

Izgorevanje maščob:

V okviru te cone se okrepi vaše srce in hkrati izgorevajo maščobe, saj porabljeni kilo jouli dejansko izhajajo iz vaše telesne maščobe in manj iz ogljikovih hidratov. Vaše telo se mora na trening najprej navaditi – dajte si nekaj časa. Zatem velja: dlje ko opravljate ta trening, toliko bolj učinkovit je.

Aerobna cona:

S treningom v aerobni coni pokurite več ogljikovih hidratov kot maščob. Z višjo obremenitvijo krepite srce in pljuča. Če želite postati hitrejši, močnejši in vzdržljivejši, morate trenirati tudi v aerobni coni. Učinek tega treninga se izredno izraža na vašem srcu in dihalnem sistemu.

Anaerobna cona:

Trening v tej coni prinaša večjo zmogljivost presnavljanja mlečne kisline. Tako lahko hitreje trenirate brez odvečnega tvorjenja laktata. To je naporen trening, pri katerem občutite tipične bolečine napornega treninga, kot izčrpanost, težko dihanje in utrujenost. Koristni učinek zadeva predvsem krog ljudi, ki se zanimajo za vrhunski trening. Če želite zgolj ostati v formi, vam nikoli ni potrebno trenirati v tej coni.

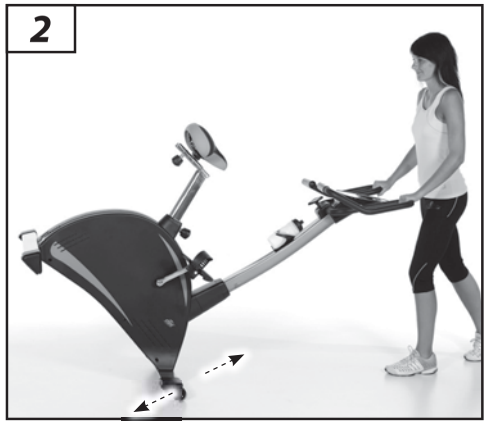
Opozorilna cona:

To je cona z najvišjo intenzivnostjo in se mora uporabljati le z največjo mero pazljivosti. Tu trenirate le, če ste v ekstremno dobri formi in imate bogate izkušnje in praktično znanje o ekstenzivnem vrhunskem treningu. To področje lahko kaj hitro pripelje do poškodb in preobremenitev. To je namreč izredno težak trening, ki naj bi bil predviden predvsem za vrhunske športnike. S strani športne medicine se za učinkovite smatrajo naslednji obsegi obremenitve:

POGOSTOST	**DOLŽINA**
Vsak dan	**10 minut**
2–3 x tedensko	**20–30 minut**

Prevoz / premikanje naprave / Nastavitev pravilnega položaja sedeža

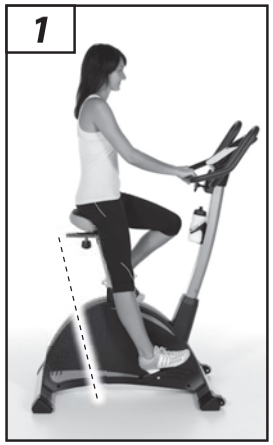
Prevoz/premikanje naprave



Preden napravo premaknete, se prepričajte, da ste napravo pravilno izklopili iz električnega omrežja in da je kabel adapterja za zaščito pravilno ovit okoli adapterja. Napravo primite za krmilo (48). Z desnim stopalom fiksirajte spodnji konec sprednjega podnožja (51). Napravo toliko nagnite v svoji smeri, da jo lahko začnete premikati s pomočjo kolesc (56). Pri tem pazite, da napravo premikate le po ravni podlagi. Ko dosežete želeni položaj, napravo ponovno previdno namestite.

Napravo po lesenih tleh še posebej previdno premikajte, da tal ne poškodujete s kolesci!

Nastavitev pravilnega položaja sedeža



Ko svoje pete postavite na pedala, mora biti vaša noga iztegnjena. Paralelna postavitev pedal. Vaše koleno ne sme priti pred os pedala. S pomočjo obračanja krmila si lahko nastavite položaj, ki vam najbolj ustreza.

Med vadbo mirne volje pogosteje menjavajte položaj vašega prijema.

Napake/kalibracija/vzdrževanje

Kalibracija

V osnovi ponovna kalibracija ergometra ni potrebna. Če pa bi vseeno želeli napravo ponovno kalibrirati, se obrnite na akreditirano službo za kalibriranje (za to storitev je treba plačati in ni všteta v garancijo oz. jamstvo).
Podrobne informacije prejmete pri našem servisu.

Nega in vzdrževanjae

Vzdrževanje:

→ V osnovi za napravo niso potrebni nobeni posebni vzdrževalni ukrepi.
→ Vseeno redno preverjajte vse dele naprave in ali so vsi vijaki in spoji trdno priviti.
→ Pokvarjene dele je treba preko naše službe za stranke nemudoma zamenjati - naprave se do popravila ne sme uporabljati.

Nega:

→ Za čiščenje uporabite mokro krpo brez agresivnih čistilnih sredstev. Pazite na to, da v računalnik ne vstopi tekočina.

Pred izvedbo negovalnih in čistilnih del na napravi je treba napravo izklopiti iz električnega omrežja. Prepričajte se, da ste vtič odstranili iz vtičnice.

Iskanje napak

NAPAKA	VZROK	KAJ STORITI?
Računalnik		
Ni prikaza ali ni funkcije	Ni oskrbe s tokom	Preverite, če je električni adapter pravilno priključen
	Ni kabelske povezave	Preverite kabelsko povezavo – če to ne pomaga: pokličite servis
Prikaz utripa pri ročnem merjenju utripa z napako	Obe roki nista na obeh senzorjih	Obe roki istočasno položite na oba senzorja
		Preverite kabelsko povezavo
Prikaz utripa pri prsnem merjenju utripa z napako	Neustrezen prsni pas (baterije prsnega traku so prazne)	Uporabite drug prsni trak
		Preverite kabelsko povezavo – če to ne pomaga: pokličite servis
Mehanika		
Upor pedal ni nastavljiv	Ni kabelske povezave	Preverite kabelsko povezavo – če to ne pomaga: pokličite servis
Manjkajoči deli		Preverite embalažo
		Pokličite servis

POSEBEN PRIMER IZPADA RAČUNALNIKA:
Posredno in neposredno statično razelektrenje lahko pripelje do izpada računalnika naprave. V kolikor se v tem primeru računalnik ne zažene samodejno, je potreben ponovni zagon računalnika.

Ponovni zagon:

Napravo izključite iz električnega omrežja ter ga čez eno minuto ponovno priključite.

Za tehnične informacije in nasvete vam je na voljo servisni center, glej poglavje SERVIS, stran 26!

Garancija

Garancijska doba znaša 36 mesecev in začne teči z dnevom nakupa. Prosimo, shranite račun kot potrdilo o nakupu.

Veljajo naslednja garancijska določila:
Proizvajalec zagotavlja brezplačno odpravljanje pomanjkljivosti, ki so posledica materialnih napak ali napak v proizvodnji. Ko opazite pomanjkljivost, morate o tem nemudoma obvestiti naš servis za športne naprave. Poškodbe zaradi nepravilne uporabe, neupoštevanja navodil za uporabo, nepravilne montaže, nezadostne nege, uporabe sile ali normalne obrabe ne spadajo h garanciji. Proizvajalec ne jamči za vzročne ali posledične poškodbe, razen v primeru, da takšno omejitev garancijskih določil izrecno prepoveduje zakonodaja. Proizvajalec se sam odloči, ali bo garancijsko obvezo izpolnil s popravilom ali nadomestno dobavo. Obsežnejših pravic ni. Pri neupravičenem zahtevku za garancijo si proizvajalec pridržuje pravico do povratne pošiljke na stroške stranke. Med garancijsko dobo lahko pokvarjene ergometre zamenja ali popravi naša servisna ekipa. Po opravljeni storitvi vam brezplačno dostavimo popravljen ali nov, nesestavljen ergometer. Zaradi tega ne morete zahtevati montaže naprave. Prosimo, upoštevajte, da se lahko špediterju v primeru vračila preda le celotna naprava (manjkati ne sme noben del dobavnega obsega). Ker zaradi prevelike teže verjetno ni možna dostava preko pošte, stopite za tehnične informacije in posvetovanje najprej v stik z našo službo za stranke. Da bi blago v primeru popravila ali vračila zadostno zaščitili, vas prosimo, da (če je možno) shranite originalno embalažo do konca garancijske dobe.

V vsakem primeru stopite najprej v stik z našo službo za stranke.

Po izteku garancijske dobe imate možnost, da pošljete napravo za popravilo na spodaj navedeni naslov. Morebitna popravila po izteku garancijske dobe, vključno s poštnino, so plačljiva. Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic.

Storitev + Vroča linija

V primeru dodatnih vprašanj ali težav pri sestavi in montaži pokličite našo službo za stranke.

Gotovo vam bomo lahko pomagali.

Če z napravo kaj ni v redu, jo lahko na spodaj navedenem servisnem naslovu med garancijsko dobo brezplačno zamenjate za novo ali popravljeno napravo. Prosimo, upoštevajte, da je treba špediterju predati celotno napravo (manjkati ne sme noben del dobavnega obsega). Zaradi lažjega transporta in za zaščito naprave lahko stranki vrnemo samo nesestavljene naprave. To velja tudi za popravljene ali nove naprave. Prosimo, upoštevajte tudi to, da dostava po pošti zaradi prevelike teže ni mogoča.

Da bi si prihranili nevšečnosti, nas prej v vsakem primeru pokličite. Z veseljem vam bomo svetovali.

Za tehnične informacije in posvetovanje vam je na voljo naša telefonska številka službe za stranke od ponedeljka do petka od 8. do 17. ure:

Servis Avstrija

RC-Sportgeräte Servis

Franz-Sauer-Str. 48, 5020 Salzburg

Telefon: 0800/808014

Servis Švica

E-pošta: office@rc-sportgeraete.de

Telefon: 0800/11 66 88

E-pošta: swiss@rc-sportgeraete.de

V primeru vračila ne pozabite na celoten pribor, navodila za montažo, uporabo in vadbo, navodila za upravljanje računalnika, popolnoma izpolnjen garancijski list, originalno embalažo in kopijo računa.

Telefon za programsko opremo za načrtovanje in vrednotenje vadbe:

Telefon: 0180/ 50 20 307 (€ 0,14/min.)

E-pošta: service@rc-sportgeraete.de

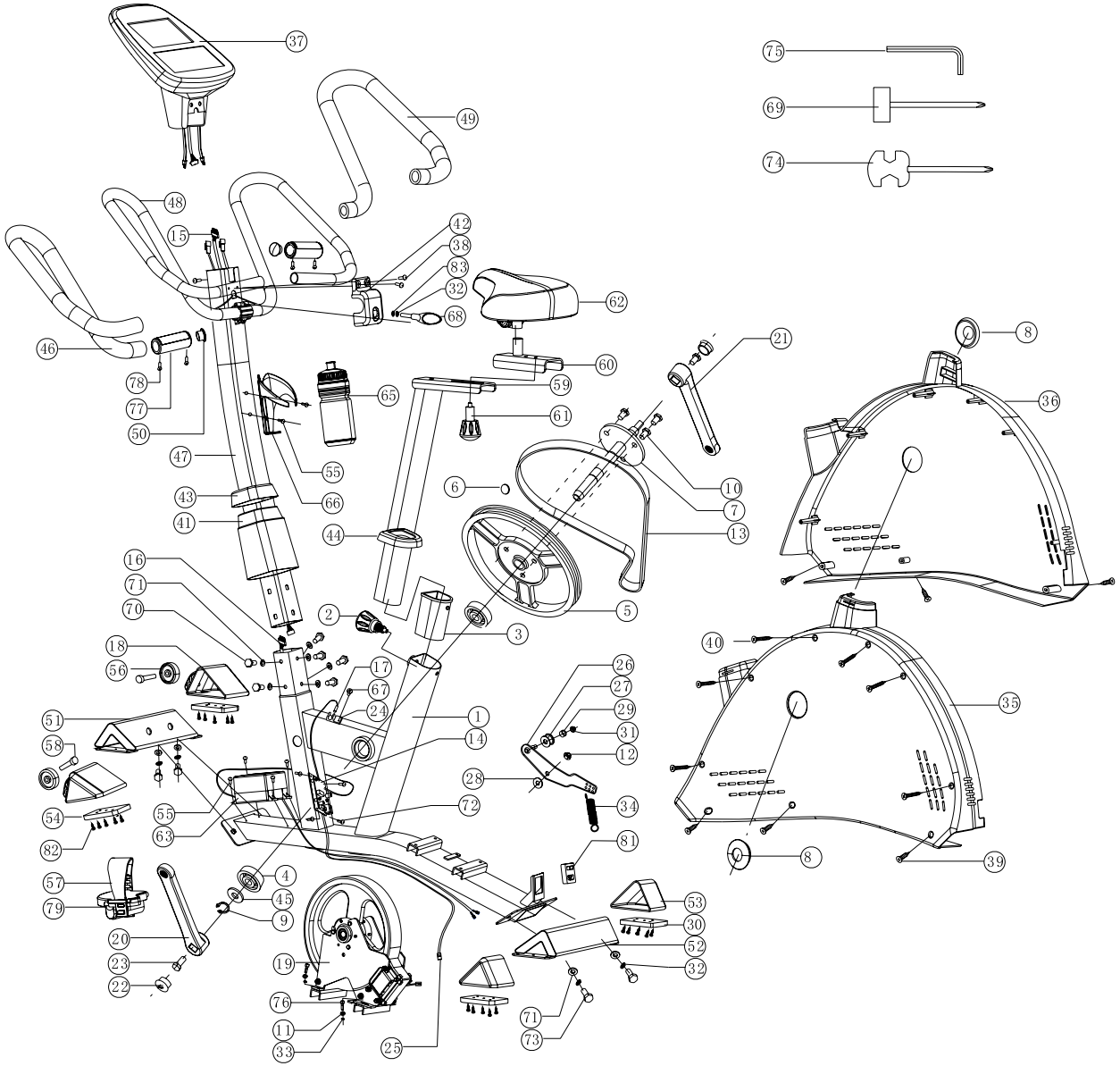
Zavorni sistem na vrtinčni tok

Upor pedal (vat) se meri s pomočjo elektronsko ustvarjenega magnetnega polja (princip magnetnega navoja) . Tehnično visokokakovosten zavorni sistem se na tržišču odlikuje po hitrem in natančnem uravnavanju obremenitve, svoji visoki točnosti signalizacije, lastnostih teka, ki ne obremenjuje sklepov, in visoki maksimalni moči pedalnega upora (vat). S temi posebnimi lastnostmi zavore na vrtinčni tok skupaj z visokokakovostnim računalnikom za trening in ergonomsko pravilnim položajem sedenja naprava zagotavlja še bolj učinkovito, bolj udobno in uporabniku prijazno vadbo z ergometrom.

Pozitivne lastnosti zavornega sistema na vrtinčni tok:

Krožni tek	**ZELO DOBRO**
Mak. Predhodno nasta - vljiva zmogljivost	**400 vatov**
Natančnost prikaza zmogljivosti (VAT)	**ZELO VISOKA**
Upor	**Elektronsko ustvarjeno magnetno polje (indukcijsko načelo magnetnega navoja)**
Regulirana hitrost upora	**Istočasna z računalniškim krmiljem**

Explosionszeichnung / Vue éclatée / Spaccato / robbantott ábra / Έκρηξη κατάρτιση



CIRCULAR S9 STUDIO-ERGOMETER / ERGOMÉTRE DE STUDIO
ERGOMETRO PROFESSIONALE / CIRCULAR S9 STÚDIÓ ERGOMÉTER /
Για το όργανο γυμναστικής "CIRCULAR S9 STUDIO"

Ersatzteileliste

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Schnellverstellknopf für Sattelstütze	1
3	Kunststoffhülse für Sattelstütze	1
4	Führungsschiene 6203	2
5	Keilriemen-Führungsrad, ø 260 mm	1
6	Magnet, ø 15 mm	1
7	Kurbelwelle	1
8	Abdeckung für Kurbel	2
9	Federring	2
10	Schraube für Kurbelwelle M8X12	3
11	Federring, ø 6 mm	4
13	Keilriemen 410 J6	1
14	Steuerungsplatine	1
15	Computerkabel, oberer Teil	1
16	Computerkabel, unterer Teil	1
17	Sensor	1
18	Endkappe für vorderen Standfuß	2
19	Schwungrad mit Magnetbremse	1
20	Tretkurbel, links	1
21	Tretkurbel, rechts	1
22	Tretkurbel Abdeckkappe	2
23	Schraube zur Tretkurbelbefestigung M8	2
24	Kunststoffhalter für Magnetsensor	1
25	Verbindungskabel	1
26	Spannbügel	1
27	Spannrolle	1
28	Beilagscheibe	1
29	Buchse für Schwungscheibe	1
30	Gummi-Standfußablage	2
31	Nylon Mutter M8	1
32	Federring ø 8	4
33	Unterlegscheibe, ø 6	4

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
34	Feder für Keilriemen	1
35	Seitenschale links	1
36	Seitenschale rechts	1
37	Computer	1
38	Schraube, M6	3
39	Schraube für Seitenabdeckung	6
40	Schraube für Seitenabdeckung	6
41	Lenkersäulenverkleidung, unten	1
42	Lenkersäulenverkleidung, vorn	1
43	Lenkersäulenverkleidung	1
44	Plastikabdeckung für Sitzstütze	1
45	Unterlegscheibe	1
46	Schaumstoffüberzug	2
47	Lenkersäule	1
48	Lenker	1
49	Schaumstoffüberzug	2
50	Endkappe, Lenker	2
51	Standfuß, vorne	1
52	Standfuß, hinten	1
53	Abdeckkappe für Standfuß	2
54	Gummi	2
55	Schraube, M5	6
56	Transportrolle	2
57	Riemen für Pedal, links	1
58	Schraube für Transportrolle	2
59	Sattelstütze	1
60	Horizontale Sattelverstellschiene	1
61	Schnellverstellschraube für Sattel	1
62	Sattel	1
63	Adapter	1
64	Riemen für Pedal, rechts	1
65	Trinkflasche	1

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
66	Trinkflaschenhalter	1
67	Schraube, M5	1
68	T-Schraube für Lenker	1
69	Schraubenschlüssel	1
70	Schraube für Lenkersäule M8x15	6
71	Unterlegscheibe ø 19x ø 8x2	10
72	Schraube für Steuerung M4	4
73	Schraube für vorderen & hinteren Standfuß M8x35	4
74	Schraubenschlüssel	1
75	Imbusschlüssel	1
76	Schraube für Schwungscheibe EMS M6	4
77	Handpuls Sensor	2
78	Schraube ST3x10	6
79	Pedal L	1
80	Pedal, R	1
81	Netzschalter	1
82	Schraube M4	20
83	Unterlegscheibe	1

Vormontierte Teile

84	Lenker	1
85	Hauptrahmen	1
86	Standfuß vorne	1
87	Standfuß hinten	1
88	Blisterkarte	1
89	Lenkersäule	1
90	Riemenrad	1
91	Stromkabel	1

CH

Liste des pièces détachées

N°	Désignation	Quantité
1	Cadre principal	1
2	Bouton de réglage rapide pour le support de selle	1
3	Douille en plastique pour le support de selle	1
4	Rail de guidage 6203	2
5	Poulie de guidage de la courroie, ø 260 mm	1
6	Aimant, ø 15 mm	1
7	Arbre de manivelle	1
8	Capuchon pour la manivelle	2
9	Rondelle élastique	2
10	Vis pour manivelle M8x12	3
11	Rondelle élastique, ø 6 mm	4
13	Courroie, 410 J6	1
14	Platine de commande	1
15	Câble de l'ordinateur, partie supérieure	1
16	Câble de l'ordinateur, partie inférieure	1
17	Capteur	1
18	Câble électrique pour pied avant	2
19	Volant avec frein magnétique	1
20	Manivelle de pédalier, gauche	1
21	Manivelle de pédalier, droite	1
22	Manivelle de pédalier, capuchon	2
23	Vis pour fixer la manivelle de pédalier, M8	2
24	Support en plastique pour le capteur magnétique	1
25	Câble de connexion	1
26	Étrier de serrage	1
27	Galet de serrage	1
28	Rondelle	1
29	Douille pour volant	1
30	Patin en caoutchouc du pied	2
31	Écrou en Nylon M8	1
32	Rondelle élastique Ø 8	4
33	Rondelle, Ø 6	4
34	Ressort tendeur de courroie	1
35	Coque latérale, droite	1
36	Coque latérale, gauche	1
37	Ordinateur	1
38	Vis, M6	3
39	Vis pour habillage latéral	6
40	Vis pour habillage latéral	6
41	Habillage de la colonne du guidon, en bas	1
42	Habillage de la colonne du guidon, avant	1
43	Habillage de colonne de guidon	1
44	Habillage plastique pour appui de selle	1
45	Rondelle	1
46	Revêtement en mousse	2
47	Colonne de guidon	1
48	Guidon	1
49	Revêtement en mousse	2
50	Capuchon d'extrémité, guidon	2
51	Pied, devant	1
52	Pied, derrière	1
53	Capuchon pour pied	4
54	Patin en caoutchouc	4
55	Vis M5	6
56	Roulette de transport	2
57	Courroie pour pédale, gauche	1
58	Vis de roulette de transport	2
59	Support de selle	1
60	Rail de réglage horizontal de la selle	1
61	Vis de réglage rapide de la selle	1
62	Selle	1
63	Transformateur	1
64	Courroie pour pédale, droite	1
65	Bouteille	1
66	Porte-bouteille.	1
68	Vis M5	1
69	Clé place	1
70	Vis pour colonne de guidon M8x15	6
71	ondelle Ø 19x Ø 8x2	10
72	Vis pour la commande M4	4
73	Vis, pied avant et arrière M8x35	4
75	Clé à six pans creux	1
76	Vis pour volant EMS M6	4
77	Capteur de pouls de poignet	2
78	Vis ST 3 x 10	6
79	Pédale, gauche	1
80	Pédale, droite	1
81	Interrupteur	1
82	Vis, M4	20
83	Rondelle	1

Pièces préinstallées

84	Guidon	1
85	Cadre principal	1
86	Pied avant	1
87	Pied arrière	1
88	Carte sous blister	1
89	Colonne de guidon	1
90	Poulie de courroie	1
91	Câble électrique.	1

Elenco parti di ricambio

Nr.	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Pomello di regolazione rapida del tubo reggisella	1
3	Fodero di plastica per il tubo reggisella	1
4	Rotaia di guida 6203	2
5	Ruota di guida a cinghia trapezoidale, ø 260 mm	1
6	Magnete, ø 15 mm	1
7	Albero della pedivella	1
8	Calotta di protezione della pedivella	2
9	Rosetta elastica	2
10	Vite per l'albero della pedivella, M8X12	3
11	Rosetta elastica, ø 6 mm	4
13	Cinghia trapezoidale 410 J6	1
14	Piastrina di comando	1
15	Cavo del computer, parte superiore	1
16	Cavo del computer, parte inferiore	1
17	Sensore	1
18	Calotta terminale del piede di appoggio anteriore	2
19	Volano con freno elettromagnetico	1
20	Pedivella sinistra	1
21	Pedivella destra	1
22	Calotta di protezione della pedivella	2
23	Vite per il fissaggio della pedivella, M8	2
24	Supporto in plastica per il sensore del magnete	1
25	Cavo di connessione	1
26	Staffa tendicinghia	1
27	Rullo tendicinghia	1
28	Rondella	1
29	Bussola per volano a disco	1
30	Contenitore in gomma per il piede di appoggio	2
31	Dado di nylon M8	1
32	Rosetta elastica ø 8	4
33	Rondella, ø 6	4

Nr.	Descrizione	Quantità
34	Molla per cinghia trapezoidale	1
35	Guscio laterale sinistro	1
36	Guscio laterale destro	1
37	Computer	1
38	Vite, M6	3
39	Vite per rivestimento laterale	6
40	Vite per rivestimento laterale	6
41	Rivestimento del tubo del manubrio, in basso	1
42	Rivestimento del tubo del manubrio, davanti	1
43	Rivestimento del tubo del manubrio	1
44	Rivestimento in plastica per il tubo reggisella	1
45	Rondella	1
46	Rivestimento in materiale espanso	2
47	Tubo del manubrio	1
48	Manubrio	1
49	Rivestimento in materiale espanso	2
50	Tappo terminale del manubrio	2
51	Piede di appoggio anteriore	1
52	Piede di appoggio posteriore	1
53	Calotta di protezione del piede di appoggio	2
54	Gommino	2
55	Vite M5	6
56	Rotella per il trasporto	2
57	Cinghia per il pedale sinistro	1
58	Vite per la rotella per il trasporto	2
59	Tubo reggisella	1
60	Guida orizzontale di regolazione della sella	1
61	Vite di regolazione rapida della sella	1
62	Sella	1
63	Adattatore	1
64	Cinghia per il pedale destro	1
65	Borraccia	1

Nr.	Descrizione	Quantità
66	Portaborraccia	1
67	Vite M5	1
68	Vite con testa a T per il manubrio	1
69	Chiave	1
70	Vite per il tubo del manubrio, M8x15	6
71	Rondella, ø 19x ø 8x2	10
72	Vite per la piastrina di comando, M4	4
73	Vite per il piede di appoggio anteriore e posteriore, M8x35	4
74	Chiave	1
75	Chiave per viti a esagono cavo	1
76	Vite per il volano a disco, EMS M6	4
77	Sensore per la misurazione delle pulsazioni	2
78	Vite ST3x10	6
79	Pedale sinistro	1
80	Pedale destro	1
81	Interruttore principale	1
82	Vite M4	20
83	Rondella	1

Componenti premontati

84	Manubrio	1
85	Telaio principale	1
86	Piede di appoggio anteriore	1
87	Piede di appoggio posteriore	1
88	Confezione blister	1
89	Tubo del manubrio	1
90	Ruota della cinghia	1
91	Cavo elettrico	1

Λίστα ανταλλακτικών

α/α	Ονομασία	Αριθμός
1	Κεντρικός σκελετός	1
2	Κουμπί ταχυρύθμισης για υποστήριγμα σέλας	1
3	Περίβλημα για υποστήριγμα σέλας	1
4	Οδηγός ράβδος 6203	2
5	μάντας-οδηγού τροχού, ø 260 mm	1
6	Μαγνήτης ø 15 mm	1
7	Στροφαλοφόρος άξονας	1
8	Κάλυμμα για το στρόφαλο	2
9	Ελαστική ροδέλα	2
10	Βίδα για στροφαλοφόρο άξονα M8X12	3
11	Ελαστική ροδέλα, ø 6 mm	4
13	Τραπεζοειδής ιμάντας 410 J6	1
14	Πλάκα ελέγχου	1
15	Καλώδιο υπολογιστή, επάνω μέρος	1
16	Καλώδιο υπολογιστή, κάνω μέρος	1
17	Αισθητήρας	1
18	Περίβλημα για μπροστινό πόδι βάσης	2
19	Στρόφαλος με μαγνητικό φρένο	1
20	Πετάλι, αριστερό	1
21	Πετάλι, δεξί	1
22	Κάλυμμα πεταλιού	2
23	Βίδα για σταθεροποίηση του πεταλιού M8	2
24	Πλαστικό στήριγμα για μαγνητικό αισθητήρα	1
25	Καλώδιο σύνδεσης	1
26	Βραχίονας έντασης	1
27	Τροχαλία εντατήρα	
28	Δακτύλιος	1
29	Υποδοχή για δίσκο	1
30	Λαστιχένιο θέση ποδιού	2
31	Νάιλον παξιμάδι M8	1
32	Ελαστική ροδέλα ø 8	4
33	Ροδέλα, ø 6	4

α/α	Ονομασία	Αριθμός
34	Ελατήριο για τραπεζοειδή ιμάντα	1
35	Πλάγιο καπάκι, αριστερά	1
36	Πλάγιο καπάκι, δεξιά	1
37	Υπολογιστής	1
38	Βίδα, M6	3
39	Βίδες για πλάγια κάλυψη	6
40	Βίδες για πλάγια κάλυψη	6
41	Κάλυμμα σωλήνα τιμονιού, κάτω	1
42	Κάλυμμα σωλήνα τιμονιού, μπροστά	1
43	Κάλυμμα σωλήνα τιμονιού	1
44	Πλαστικό κάλυμμα για στήριγμα καθίσματος	1
45	Ροδέλα	1
46	Κάλυμα αφρολέξ	2
47	Σωλήνας τιμονιού	1
48	Τιμόνι	1
49	Κάλυμμα αφρολέξ	2
50	Τερματικό πώμα, τιμόνι	2
51	Πόδι βάσης, μπροστινό	1
52	Πόδι βάσης, πίσω	1
53	Κάλυμμα για στα για πόδι βάσης	2
54	Λάστιχο	2
55	Βίδες, M5	6
56	Ρόδες μετακίνησης	2
57	Ιμάντας για πετάλι, αριστερός	1
58	Βίδες για ρόδες μεταφοράς	2
59	Υποστήριγμα σέλας	1
60	Οριζόντια ράγα σέλας	1
61	Μπουλόνι ταχείας ρύθμισης για τη σέλα	1
62	Σέλα	1
63	Προσαρμοστής	1
64	Ιμάντας για πετάλι, δεξής	1
65	Μπουκάλι	1

α/α	Ονομασία	Αριθμός
66	Στήριγμα μπουκαλιού	1
67	Βίδα, M5	1
68	Κατσαβίδι σχήματος T για το τιμόνι	1
69	Κατσαβίδι	1
70	Κατσαβίδι για τον σωλήνα τιμονιού M8x15	6
71	Ροδέλες Ø 19x Ø 8x2	10
72	Βίδα για ρύθμιση M4	4
73	Κατσαβίδι για μπροστινό και πίσω πόδι βάσης M8x35	4
74	Κατσαβίδι	1
75	Κλειδί άλλεν	1
76	Βίδες για γρανάζι EMS M6	4
77	Αισθητήρας σφυγμών	2
78	Βίδες ST3x10	6
79	Πετάλι αριστερό, L	1
80	Πετάλι δεξί, R	1
81	Διακόπτης δικτύου	1
82	Βίδες M4	20
83	Ροδέλα	1
Προ-συναρμολογημένα τμήματα		
84	Τιμόνι	1
85	Κεντρικός σκελετός	1
86	Πόδι βάσης, μπροστινό	1
87	Πόδι βάσης, πίσω	1
88	Κάρτα μπλίστερ	1
89	Σωλήνας τιμονιού	1
90	Τροχαλία ιμάντα	1
91	Καλώδιο ρεύματος	1

Pótalkatrész lista

Nr.	Megnevezés	db
1	Fő tartóváz	1
2	Gyorsbeállító gomb a nyeregtámaszhoz	1
3	Műanyag hüvely a nyeregtámaszhoz	1
4	6203 vezetősín	2
5	Ékszíjvezető tárcsa 260 mm	1
6	Mágnes 15 mm	1
7	Hajtókar tengely	1
8	Hajtókar tengely borítás	2
9	Rugós alátét	2
10	M8x12 csavar a hajtókarhoz	3
11	Rugós alátét, 6 mm	4
13	Rugós alátét, 6 mm	1
14	Vezérlő kártya	1
15	Számítógép kábel, felső rész	1
16	Számítógép kábel, alsó rész	1
17	Érzékelő	1
18	Elülső láb végdarab	2
19	Lendkerék mágnesfékkel	1
20	Hajtókar, bal	1
21	Hajtókar, jobb	1
22	Hajtókar borítás	2
23	Hajtókarrögzítő csavar, M8	2
24	Műanyag tartó mágneses érzékelőhöz	1
25	Összekötő kábel	1
26	Feszítő kengyel	1
27	Feszítőgörgő	1
28	Hézaglemez	1
29	Lendkerék hüvely	1
30	Lábtartó gumi	2
31	M8 nylon anya	1
32	Rugós alátét 8 mm	4
33	Alátét 6 mm	4
34	Ékszíj rugó	1
35	Oldalsó burkolat, bal	1
36	Oldalsó burkolat, jobb	1
37	Számítógép	1
38	M6 csavar	3
39	Csavarok az oldalsó burkolathoz	6
40	Csavarok az oldalsó burkolathoz	6
41	Alsó kormányoszlop burkolat	1
42	Elülső kormányoszlop burkolat	1
43	kormányoszlop burkolat	1
44	Üléstámasz műanyag burkolat	1
45	Alátét	1
46	Habanyag huzat	2
47	Kormányoszlop	1
48	Kormány	1
49	Habanyag huzat	2
50	Kormány végdarab	2
51	Elülső láb	1
52	Hátsó láb	1
53	Láb végdarab	2
54	Gumi	2
55	M5 csavar	6
56	Szállító görgő	2
57	Baloldali pedál szíj	1
58	Szállító görgő csavar	2
59	Nyeregtámasz	1
60	Vízszintes nyeregállító sín	1
61	Nyereg gyorsbeállító csavar	1
62	Nyereg	1
63	Adapter	1
64	Jobb oldali pedálszíj	1
65	Kulacs	1
66	Kulacstartó	1
67	M5 csavar	1
68	Kormány T csavar	1
69	Csavarkulcs	1
70	M8x15 csavar a kormányoszlophoz	6
71	Alátét Ø 19x Ø 8x2	10
72	Vezérlés csavar	4
73	Csavar az elülső és a hátsó lábhoz	4
74	csavarkulcs	1
75	Inbuszkulcs	1
76	EMS M6 csavar a lendkerékhez	4
77	Kézimpulzus érzékelő	2
78	ST3x10 csavar	6
79	Bal oldali pedál	1
80	Jobb oldali pedál	1
81	Hálózati kapcsoló	1
82	M4 csavar	20
83	Alátét	1

Előszerelt részek

84	Kormány	1
85	Fő tartó váz	1
86	Elülső láb	1
87	Hátsóláb	1
88	Bliszter	1
89	Kormányoszlop	1
90	Ékszíjtárcsa	1
91	Hálózati kábel	1

Seznam rezervnih delov

Št.	Oznaka	število
1	glavni okvir	1
2	Hitro nastavljiv vijak za podpornik sedeža, M16	1
3	Tulec iz umetne mase za opornik sedeža	1
4	Kroglični ležaj za pedalno konzolo, NBK, 6203Z	2
5	Klinasti jermen za vodilno kolo, ø 260 mm	1
6	Magnet, ø 15 mm	1
7	Gred zaganjalne ročice	1
8	Pokrov za zaganjalno ročico	2
9	Vzmetna podložka, ø 17 mm	2
10	Vijak, M6 x 16	4
11	Vzmetna podložka, ø 6 mm	8
13	Klinasti jermen, 1126 J6, Hutchinson	1
14	Krmilna platina, 7004	1
15	Računalniški kabel, zgornji del	1
16	Računalniški kabel, spodnji del	1
17	Senzor	1
18	Električni kabel	1
19	Vztrajnik z magnetno zavoro, EMS	1
20	Pedal, levo	1
21	Pedal, desno, 170	1
22	Okrov pedala, 7/8“	2
23	Vijak za pričvrstitev pedala, M10 x 1.25	2
24	Plastično držalo za magnetne senzorje	1
25	el. kabel za magnetno zavoro	1
26	Vpenjalna naprava	1
27	Napenjalni valj, ø 50 x 25	1
28	Puša, ø 14 x ø 10 x 4	1
29	Puša, ø 15 x ø 10,5 x 11,5	1
30	Vijak (M10 x 30)	1
31	Puša, M10	2
32	Podložka, ø 10 x 4	1
33	Podložka, ø 6 x 2	4

Št.	Oznaka	število
34	Napenjalna vzmet, ø 2.5	1
35	Stranska lupina, desno	1
36	Stranska lupina, levo	1
37	Računalnik	1
38	Vijak, M6 x 16	3
39	Vijak, ST 4.2 x 19	8
40	Križni vijak, ST 4.2 x 19	6
41	Obloga za krmilni drog, spodaj	1
42	Obloga za krmilni drog, spredaj	1
46	Prevleka iz penaste snovi, ø 30 x ø 21 x 305	2
47	Krmilni drog	1
48	Krmilo, ø 22,2 x 1,5	1
49	Prevleka iz penaste snovi, ø 30 x ø 21 x 245	2
50	Končna kapa, krmilo, ø 22 x 1,5	2
51	Podnožje, spredaj	1
52	Podnožje, zadaj	1
53	Pokrov podnožja	4
54	Gumijasta podlaga podnožja	4
55	Križni vijak, ST 4.2 x 22	4
56	Transportna kolesca, ø 36,5 x 16	2
58	Ležajni svornik, ø 5 x 30	2
59	Podpornik sedeža	1
60	vodoravni kovinski trag za nastavitev sedeža	1
61	Hitro nastavljivi vijak za sedež, ø 18 x M8	1
62	Sedež	1
63	Adapter	1
65	Steklenica za pitje, 78 g	1
66	Držalo steklenice, 43 g	1
68	T-vijak za krmilo	1
70	Vijak M8 x 15	6
72	Platinasti vijak, M4 x 12	4
73	Vijak M8 x 20	4

Št.	Oznaka	število
75	Imbus ključ	1
76	Vijak, M6 x 16	4
77	Senzor za strčni utrip na roki	1
78	Križni vijak, ST 2,9 x 11	6
79	Pedal, levo	1
80	Pedal, desno	1
81	Pokrov transprotnih kolesc	2
82	Vijak, M4 x 7	16
83	Matica za adapter, M5	4
84	Križni vijak, ST 4.2 x 16	2
86	Vzmetna podložka, ø 8	5
87	Vijak za adapter M5 x 16	6
89	Izvijač	1
90	Nasadni ključ	1
91	Podložka, ø 8	10
93	Podložka, ø 8	1
94	Univerzalni vijačni ključ, ø 5 x 90	1
95	Podložka, ø 20 x 1,5	12
97	Varnostni jermen za pedal, desno	1
98	Varnostni jermen za pedal, levo	1
99	Podložka	1
100	Sponka 1	1
101	Sponka 2	1
102	Matica	4

XI-20-2009???????